密勒日巴圣迹

རྗེ་མི་ལའི་སྒྲུབ་གནས་ཇོ་སྐྱོད།

ཐོས་པ་དགའ།

IN THE FOOTSTEPS OF GREAT TIBETAN YOGI MILAREPA

密勒日巴圣迹

རྗེ་མི་ལའི་སྒྲུབ་གནས་དོ་སྐྱོད།

སྐྱོ་བྲག་དཔལ་བརྟན་གྱིས་བསྒྲིགས།

IN THE FOOTSTEPS OF GREAT·TIBETAN YOGI MILAREPA

ཐོས་པ་དགའ།

ན་མོ་གུ་རུ། རྣལ་འབྱོར་གྱི་དབང་ཕྱུག་རྗེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པས། སེམས་ཅན་སུ་གང་གི་རྣ་བར་ངའི་མིང་ཙམ་གཅིག་ཐོས་པ་ལ་དད་པ་སྐྱེས་པ་དེ་རྣམས་ལ། སྐྱེ་བ་བདུན་གྱི་བར་དུ་ངན་སོང་མེད་ཅིང་། ཚེ་རབས་བདུན་དྲན་པར་འགྱུར་བ་རྒྱལ་བ་གོང་མ་རྣམས་ཀྱི་ལུང་བསྟན་ཡིན་ནོ། །ཞེས་ཞལ་བཞེས་གནང་བས་ན་སྐྱེ་བ་དང་ཚེ་རབས་ཐམས་ཅད་དུ་བདེ་བ་ནས་བདེ་བར་འགྲོ་བར་འདོད་པ་དག་གིས་རྗེ་བཙུན་གྱི་རྣམ་ཐར་མཐོང་ཐོས་ཡོང་བ་ལ་འབད་པར་བྱ་སྟེ། དེ་ཡང་ཁོང་གངས་ཅན་གྱི་ལྗོངས་འདིར་དང་པོར་མི་འོབས་ལྟ་བུའི་འཁོར་བ་མཐའ་དག་གི་ཉེས་དམིགས་ལ་ཐུགས་སྐྱོ་ཞིང་ངེས་པར་འབྱུང་བས་མཐོ་རིས་ཀྱི་ལྷ་བརྒྱ་བྱིན་གྱི་བདེ་བ་ལ་ཡང་སྨོན་པ་སྣང་ཅིག་ཙམ་ཡང་མེད་པའི་ཞེན་ལོག་དང་ལྡན་པ། པད་ཚལ་ལྟ་བུའི་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ཡོན་ཏན་མཐོང་བས་ཡིད་འཕྲོགས་ཏེ་ཆོས་ཕྱིར་དུ་ལུས་སྲོག་གཏོང་བ་ལ་ཉམ་ང་དང་བག་ཚ་ཚུད་ཟད་ཙམ་ཡང་མེད་པའི་དད་བརྩོན་ཤེས་རབ་སྙིང་རྗེར་ལྡན་པ། བར་དུ་བླ་མ་དམ་པས་རྗེས་སུ་བཟུང་ཞིང་ཞལ་ནས་བྱུང་བའི་བདུད་རྩི་དབེན་པའི་རི་ཁྲོད་དུ་མྱུངས་པས་ཉོན་མོངས་པའི་འཆིང་བ་ལས་གྲོལ་ཏེ་ཉམས་དང་རྟོགས་པའི་སྨྱུ་གུ་འབྲུངས་པ། འཇིག་རྟེན་བློས་བཏང་གི་ཞེ་བཅད་དྲག་པོས་སྒྲུབ་པའི་རྒྱལ་མཚན་ལྷུར་མཛད་པའི་མིག་རྐྱེན་མཆོག་གིས་རྗེས་འཇུག་གི་སྐལ་ལྡན་རྣམས་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྣང་ཞེན་དང་ལེ་ལོ་མེད་པར་ལམ་སྒྲུབ་པའི་ལྷུག་ཐེབས་པ། ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོས་རྗེས་སུ་བཟུང་ནས་ལམ་གྱི་གེགས་སེལ་ཞིང་བོགས་བདོན་པས་ཉམས་རྟོགས་གོང་འཕེལ་དུ་རྒྱས་ཏེ་ཆོས་ལ་རང་དབང་ཐོབ་པ། བརྒྱུད་པ་གོང་མ་ལ་མོས་གུས་མཐར་ཕྱིན་པས་ཐུགས་རྗེའི་བཀའ་བབས་ཏེ་བརྒྱུད་པ་མཐའ་ཡས་ཤིང་མཉམ་པ་མེད་པའི་བྱིན་རླབས་ཀྱི་རྟགས་མཚན་དང་ལྡན་པ། བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་ཐུགས་བསྐྱེད་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་ཤུགས་དྲག་པས་རྣམ་དཀར་གྱི་བག་ཆགས་མེད་པའི་སྐྱེ་བོ་རྣམས་ཀྱི་རྣ་བར་ཡང་གསུང་སྒྲོས་དང་མཚན་ལྷུང་བ་ཙམ་གྱིས་སྣང་བ་འགྱུར་ནས་དད་པའི་སྤུ་ལོང་གཡོ་ཞིང་མཆི་མ་འཁྲུགས་བཞིན་པའི་ངང་ནས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ས་བོན་བསྐྲུན་ཏེ་འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་གི་འཇིགས་པ་མཐའ་དག་ལས་སྐྱོབ་ནུས་པ། གསང་སྔགས་ཡོ་ཉའི་ལམ་གྱི་གནད་ཟིན་པས་ཡེ་ཤེས་མཁའ་སྤྱོད་ཀྱི་རིག་མ་རྣམས་ཀྱིས་སྐུ་ལ་དགའ་བཞི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་བདེ་བ་བསྐྱེད་ཅིང་ལམ་སྒྲུབ་པའི་གྲོགས་སུ་གྱུར་པ། མཐར་སྒྲིབ་གཉིས་ལ་སོགས་པའི་སྤང་བྱ་མཐའ་དག་དབྱིངས་སུ་དག་པས་ཆོས་རྣམས་ཟད་སར་སྐྱོལ་བ། མཁྱེན་བརྩེ་ལ་སོགས་པའི་ཡོན་ཏན་མ་ལུས་པ་ཐུགས་ལ་རྫོགས་པས་རང་བྱུང་གི་སངས་རྒྱས་སུ་གྱུར་ཏེ་གྲུབ་མཐའ་ཕྱི་ནང་གི་གང་ཟག་ཀུན་གྱི་རྩོད་པ་དང་བྲལ་ཞིང་ཀུན་གྱི་ནང་ན་རྒྱལ་མཚན་གྱི་ཏོག་ལྟ་བུར་གྱུར་པ། བླ་མེད་རྡོ་རྗེ་ཐེག་པའི་ལམ་ལ་མྱུར་དུ་བསླབས་ཤིང་ཉམས་དང་རྟོགས་པ་མཐར་ཕྱིན་པ། ཆེ་བ་དཔའ་བོ་དང་མཁའ་འགྲོས་བརྗོད་ཕྱིར་སྙན་པའི་བ་དན་འཇིག་རྟེན་ཕྱོགས་བཅུ་ཀུན་ཏུ་གཡོ་བ། ཡས་སྟོན་གྱི་དགའ་བས་རྐང་མཐེབ་ཡན་ཁྲབ་ཅིང་མས་བརྟན་གྱི་དགའ་བ་སྐྱི་གཙུག་ཏུ་སོན་པས་འབྲས་བུའི་དགའ་བ་ལ་རེག་སྟེ་རྩ་གཙོ་མོ་གསུམ་དང་འཁོར་ལོ་བཞིའི་མདུད་པ་ཕྲ་རགས་ཐམས་ཅད་རང་སར་གྲོལ་བས་དབུ་མའི་ངོ་བོར་གྱུར་པ། དེའི་ཕྱིར་གསུང་རབ་མདོ་སྡེ་བཅུ་གཉིས་དང་རྒྱུད་སྡེ་བཞིའི་དགོངས་དོན་མཐའ་དག་རྡོ་རྗེའི་མགུར་ལེན་པ་ལ་ཐོགས་པ་མི་མངའ་བ། སྣང་བ་ཐམས་ཅད་ཆོས་སྐུར་ཤར་བས་བློ་གཉིས་འཛིན་གྱི་སྐོར་མགོ་ནས་ཐུབ་པ། ནང་རིག་པ་སེམས་ལ་སློབ་གཉེར་བྱས་པས་ཕྱི་སྣང་སྲིད་ཀྱི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་དཔེ་ཆར་ཤར་བ། མཁྱེན་བརྩེའི་ནུས་པ་དཔག་ཏུ་མེད་པས་དུད་འགྲོར་གྱུར་པའི་སེམས་ཅན་ལ་ཡང་ཁྲིད་བཏབས་པས་སྨིན་གྲོལ་ལ་འགོད་ནུས་པ། ཆོས་བརྒྱུད་ཀྱི་འདོར་ལེན་

ཇོས་པ་དཀར།

དང་གང་ཟག་གི་ངོས་འཛིན་བྲལ་བས་སྐྱེ་འགྲོ་ཀུན་གྱིས་སྤྱི་བོས་བཀུར་དེ་ལྷ་མིར་བཅས་པའི་འགྲོ་བ་ཀུན་གྱི་མཆོད་གནས་སུ་ལྷམ་མེ་ལྷན་ནེ་ལྷང་ངེར་བཞུགས་པ། ཟབ་མོའི་ལམ་སྒོམ་པའི་བརྩོན་འགྲུས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པས་རང་དང་སྐལ་བ་མཉམ་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱི་ཐུག་གི་གནས་སུ་གྱུར་ཏེ་འགྲན་ཟླ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བ། ཉམས་སུ་སྐྱོང་བའི་བདག་མེད་ཀྱི་སེང་གེའི་ངར་སྐད་ཆེན་པོས་ལྟ་ངན་གྱི་རི་དྭགས་མཐའ་དག་ཟིལ་གྱིས་མནན་པས་ནམ་མཁའ་མཐའ་དབུས་མེད་པའི་གངས་རིའི་ཀློང་ན་སེང་གེ་དཀར་མོ་སྲིབ་མེད་དུ་འཕྱོ་བ། ནང་ཟད་པར་གྱི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་མངའ་བརྙེས་པས་ཕྱི་འབྱུང་བཞིའི་གནོད་པ་མཐའ་དག་ཟིལ་གྱིས་མནན་ཅིང་དབང་དུ་མཛད་དེ་གྲོགས་སུ་ཤར་བ། རླུང་སེམས་ཀྱི་དབང་དམ་པའི་ཕ་རོལ་ཏུ་སོན་པས་ནམ་མཁའ་ལ་བྱ་ལྟར་ཕྱིང་བ་དང་འགྲོ་འཆག་ཉལ་དང་འདུག་པའི་སྤྱོད་ལམ་སྟོན་ཅིང་། སྐུ་ལས་མེ་འབར་ཞིང་ཆུ་འཁྲུགས་པ་དང་འདོད་དགུར་བསྒྱུར་བ་ལ་སོགས་ཏེ་བཀོད་པ་ལུས་ཀྱི་རྫུ་འཕྲུལ་ཡ་མ་ཟུང་དུ་མས་ལོག་ལྟ་ཅན་གྱི་ལྟ་ངན་སུན་དབྱུང་ནས་ཡང་དག་པའི་ལྟ་སྒོམ་སྤྱོད་འབྲས་ལ་འགོད་ནུས་པ། དབང་བཞིའི་ཉམས་ལེན་མཐར་ཕྱིན་པས་རྡོ་རྗེའི་ལུས་ཀྱི་ཡུལ་ཉི་ཤུ་རྩ་བཞི་ལ་དཔའ་བོ་དང་མཁའ་འགྲོ་སྤྲིན་བཞིན་དུ་འདུ་ཞིང་དེ་དག་གི་ཚོགས་ཀྱི་བདག་པོ་ཧེ་རུ་ཀར་གྱུར་པ། ཉམ་ང་མེད་པའི་གདེངས་དང་ལྡན་པས་ལྷ་མ་སྲིན་སྡེ་བརྒྱད་ཟིལ་གྱིས་མནན་ཏེ་བཀའ་བསྒྲུབས་པས་འཕྲིན་ལས་རྣམ་བཞི་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ་པ། དངོས་པོའི་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་སྟོང་ཉིད་འོད་གསལ་གྱི་ངོ་བོར་མཁྱེན་ཅིང་སློབ་པའི་བཟོ་བོ། ཡེ་ཤེས་ལྷའི་སྨན་སྦྱོར་གྱིས་དུག་ལྔའི་གཅོང་ནད་སུན་འབྱིན་པར་མཛད་པའི་སྨན་པ། འབྱུང་བ་ཕྱི་ནང་གི་རང་འབྲས་ལེགས་ཉེས་ཀྱི་དོན་སྟོན་པ་ཀུན་དགོངས་ཤིང་དེ་ཐམས་ཅད་གྲགས་སྟོང་དུ་མཁྱེན་པའི་སྨྲ་མཁན། གཞན་སེམས་ལ་སོགས་ཏེ་ལྐོག་གྱུར་གྱི་ཆོས་བཟང་ངན་ཐམས་ཅད་ས་ལེར་མཁྱེན་ཅིང་ཤེས་བྱ་མཐའ་དག་བདག་མེད་དུ་མངོན་སུམ་དུ་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་ཚད་མ་མཁན། ཕྱི་དངོས་པོའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ནང་རིག་པ་སེམས་སུ་མཁྱེན་ལ་སེམས་གདོད་ནས་འོད་གསལ་སྐྱེ་མེད་སྟོང་པར་ཁོ་ཐག་ཆོད་ཅིང་དེ་འགག་མེད་དུ་ཤར་བའི་རང་རྩལ་སྐུ་གསུམ་འབྲལ་མེད་དུ་རང་གྲོལ་བ་སྟེ་སྙིང་པོ་དོན་གྱི་པཎྜི་ཏ་ཆེན་པོ། དག་པ་རབ་འབྱམས་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་མཐའ་དག་རྫུ་འཕྲུལ་གྱིས་སྐད་ཅིག་ལ་ཞལ་ནས་ཤིང་རྣམ་བྱང་གི་མཛད་པ་ལ་བརྟེན་ནས། ཞིང་དེ་དག་གི་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཆོས་འཆད་པ་དང་ཉན་པའི་གླིང་གཞིར་གྱུར་པས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་མཐའ་དག་བྱང་ཞིང་དག་པར་མཛད་པ། རིགས་དྲུག་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་རང་རང་གི་སྐལ་པ་དང་མཐུན་པའི་སྐུར་བསྟན་ནས་བློ་དང་འཚམས་པའི་ཆོས། དཔེ་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྣང་བ་དང་བསྟུན་ཞིང་དོན་རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་དང་སྦྱར་ཏེ་བསྟན་པས་སྨིན་ཅིང་གྲོལ་བར་མཛད་པ་སྟེ། མདོར་ན་ཚེ་གཅིག་དང་ལུས་གཅིག་ལ་སྐུ་བཞི་ཡེ་ཤེས་ལྷ་ཡི་བདག་ཉིད་ཁྱབ་བདག་རྡོ་རྗེ་འཆང་ཆེན་པོའི་གོ་འཕང་བརྙེས་ཏེ། ཚད་མེད་ཀྱི་ཐུགས་རྗེའི་ངང་ནས་བླ་མེད་ཀྱི་ཆོས་འཁོར་བསྐོར་བས་གཞལ་མེད་ཀྱི་སེམས་ཅན་རྣམས་བཟོད་མེད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ལས་བསྒྲལ་ཏེ། བདེ་ཆེན་སྐུ་བཞི་ལྷུན་གྲུབ་ཐར་པ་ཆེན་པོའི་གྲོང་ཁྱེར་དུ་སྐྱེལ་ཞིང་གནས་པར་མཛད་པའི་སྐྱེས་བུ་མཆོག་རབ་དམ་པར་གྱུར་པ། དཔལ་རྗེ་བཙུན་མི་ལ་བཞད་པ་རྡོ་རྗེ་ཞེས་མཚན་ཉི་ཟླ་ལྟར་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་ཉིད་དོ། །

大自在瑜伽士密勒日巴尊者略传

密勒日巴尊者于铁龙年（1040年）七月二十五日，出生在西藏西部毗邻尼泊尔边界的后藏贡塘。七岁时，其父过世，所留家产全部落入贪婪的亲戚手中，尊者母子因此受尽了饥寒艰困。为了报仇雪恨，尊者遵从母命前往修习具有摧毁力的恶咒，给家乡的庄稼农作物带来极为严重的破坏，使很多人丧命。他自知罪业深重，为了获得解脱，而寻求正法。尊者三十八岁时成为了马尔巴祖师的弟子。为了净除罪障、体会佛法的难遭难遇，他经受了六年种种难以忍受的苦行和折磨。

艰难的考验过去后，恶业消除了，马尔巴祖师为他传授了全面的密法灌顶、传承和口诀。之后，密勒日巴尊者仅穿布衣，在深山岩洞等与世隔绝的地方，刻苦修习长达九年，不仅证得了噶举传承最高法门“大手印”的成就，领悟了佛法真谛，并且救度了仇敌及广大众生。几年过去了，身着布衣的瑜伽行者成为了大成就者，人们为了倾听他的道歌，四处寻找他。尊者通过道歌传授佛法，但终生过着简朴的生活。

密勒日巴尊者真正体现了佛教初始时期重视实践的精神，使逐渐理论化、形式化的佛教恢复了原有的生命力与活力。虽然对一般人而言，他所修持的法要是深奥难解的“无上密法”，但他的作风处处体现出原始佛教的朴实、艰苦的实践精神。他不是一般的苦行僧，而是一位透过“苦庄严”而求法、得法、传法的“大手印”宗师。尊者以自己的生平来说明大、小、密三乘的圆融无碍。他终生未建立道场，未集结僧众，是一个真正洒脱自在的游方行者。密勒日巴尊者示寂时，天人应供，各分舍利，是继释迦牟尼佛之后，唯一一次的人天相会，其修持上的造诣可谓独步古今。

总之，密勒日巴尊者是藏传佛教噶举传承创始人马尔巴祖师的嫡传弟子，是藏传佛教实践佛法的代表人物，是即生成佛的伟大自在瑜伽大师，是艰苦修行实践佛法的楷模。密勒日巴尊者曾说道：有贤者预言，如果谁听到他的名字而产生信仰，连续七世不染恶趣，可回忆起七世之间的宿命。因此，凡累生累世希望幸福安康的众生，都应欣赏和听闻尊者的生平传记。

Milarepa is the greatest yogi in the history of Tibetan Buddhism. He was born on 25th July, 1040 in Gungthang of Tibet, close to the border of Nepal. When Milarepa was seven years old, his father passed away and all property were under the control of Milarepa's uncle and aunt.

However, his uncle, aunt and relatives were greedy and cruel, they treated Milarepa, his mother and his sister as their slaves and never gave the property back. With desperation, Milarepa's mother sent him to learn Black Magic for revenge. After he killed over thirty people and brought a great hailstorm ruined all crops of his enemies with Black Magic, Milarepa felt a deep regret which let him to practice Dharma with intense diligence.

At the age of thirty eight, Milarepa met Marpa, one of the greatest masters and translators of his age. Knowing that Milarepa was destined to be the principle holder and propagator of his lineage, Marpa put him through many years of severe hardships in order to purify his bad karma. When Milarepa became the proper vessel for Dharma, Marpa granted all the empowerments and secret instructions like pouring water from one vase to another vase. Milarepa stayed with Marpa for more than six years and practiced diligently to clarify all his doubts.

Then he had stayed in caves and solitude places to meditate with intense asceticism for many years until he achieved ultimate enlightment.

With the yogic lifestyle, Milarepa never established a monastery or community, but his fame have spread all over Tibet, his followers gathered from many different places. His teachings were incredibly profound but simple to understand. The collections of the spontaneous songs sung by him illustrate the essence of all Buddha's teachings and have become famous as one of the great Buddhism treasures. Though he is not regard as the reincarnation of a past master, his activity was unbelievably incredible. Milarepa demonstrated that any normal people can achieve enlightment in one lifetime with great diligence.

When he passed away in 1123 at the age of eighty four, many wondrous signs proclaimed his attainment of Buddhahood. He is still the model for a true Buddhist practitioner today.

Milarepa said as Saints saying merely by hearing my name, one will not fall in lower realms for seven successive lifetimes and will be able to recall seven lifetimes.

རྫོས་པ་དགའ།

མང་ཡུལ་གུང་ཐང་གི་སྐྱ་ར་རྩ་ཞེས་བྱ་བའི་ཡུལ། མེས་པོ་རྡོ་རྗེ་སེང་གེས་ཁང་པ་སུམ་ཐོག་ཚོམས་ཀ་བཞི་གདུང་བརྒྱད་ཅན་ཞིག་བརྩིགས་པ་ལ་ཀ་བཞི་གདུང་བརྒྱད་དུ་གྲགས་པར། སྲས་མི་ལ་ཐོས་པ་དགའ་དང་སྲས་མོ་པེ་ཏ་མགོན་སྐྱིད་འཁྲུངས་རྗེས་ཡབ་མི་ལ་ཤེས་རབ་རྒྱལ་མཚན་དགོང་དུ་གཤེགས། རྩུས་རྒྱུད་གཅིག་པའི་ཨ་ཁུ་དང་ཨ་ནེས་རྒྱུ་ནོར་རྣམས་འཕྲོགས་པས་མི་ལ་མ་སྐྱིད་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་ཡུན་རིང་མནར་བའི་གནས་ཏེ། ད་ནི་ཆུ་ལོག་གི་གནོད་པས་བརྩིགས་ཤུལ་ས་གཞི་དང་བཅས་པ་ཡུ་མེད་དུ་འགྲོ་ཉེན་ཡོད་པ་འདི་རེད།

这个地方是芒域贡塘的加阿杂地区，在这里密勒日巴尊者的祖父多吉桑格建造了一幢三层楼房，称为“嘎西东杰”，意为四柱八梁结构的房屋。在这座房子里演绎了一幕幕的人间悲喜剧密勒日巴尊者和妹妹琵达贡吉在这里呱呱落地；尊者的父亲密勒·喜饶坚赞含悲去世；同族的叔叔和婶婶抢去了全部家产；尊者母子长期遭受痛苦、折磨。如今，这座久违的房屋因受洪水冲刷，只剩下了残垣断壁。

In the area of Kyangatsa in Gunthang, Mangyul, Milarepa's paternal grandfather Dorje Senge built three-storey house with four pillars and eight beams that was known as "Four pillars, Eight beams". After a son Mila Thpaga and daughter Peta Gnkyi had born, their father Mila Sherap Gyaltsen passed away. His maternal uncle and aunt took all their property and wealth away, leaving Milarepa, his mother and his sister to suffer for many years. These are the remains of their house, which has been damaged by floods and is in danger of collapsing.

ཐོས་པ་དགའ།

ཐོས་པ་དགའ་གཙང་རོང་གི་གནུབས་ཁུ་ལུང་དུ་བླ་མ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོའི་མདུན་མཐུ་གཏད་ཀྱི་མན་ངག་ཞུས་ཏེ་སྒྲུབ་པ་གནང་སའི་གནས་དང་སྒྲུབ་ཕུག

在藏绒的努科隆，闻喜（密勒日巴小时候的名字）投拜上师云丹嘉措，向上师请教放咒的秘诀，之后进行修持。这是修持地点与禅洞。

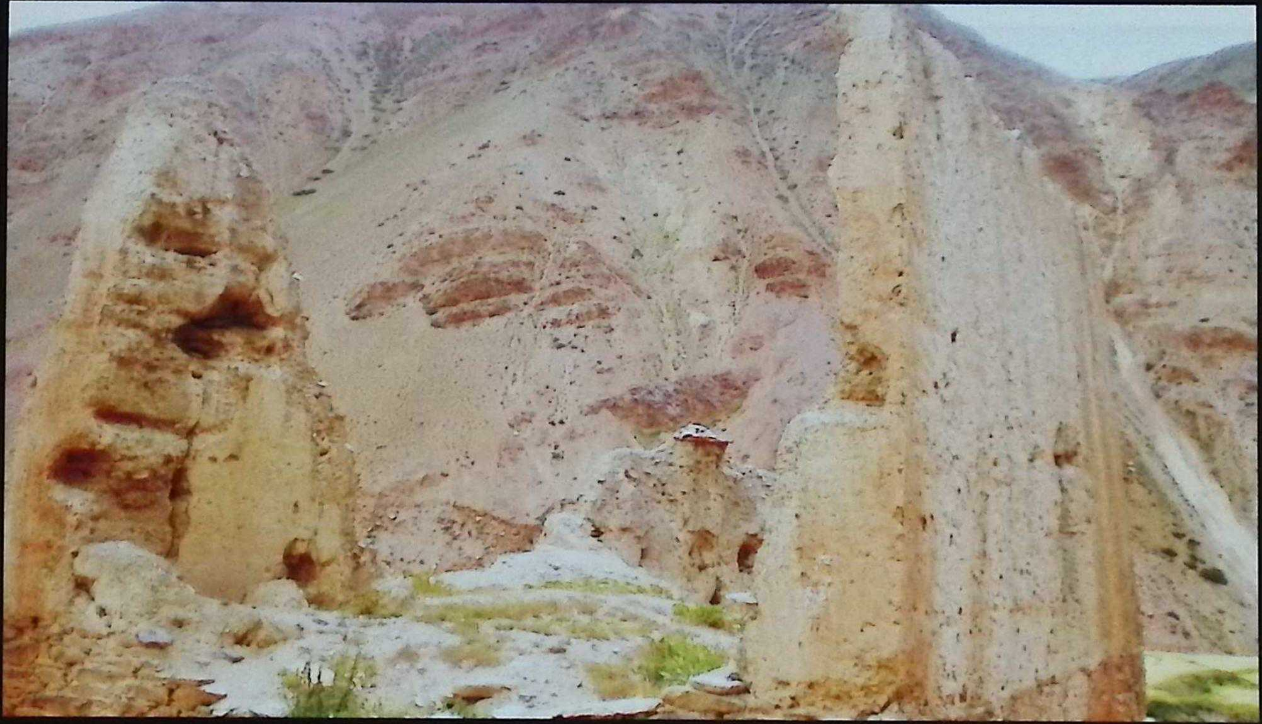
This is the retreat cave where Mila Thpaga practiced after receiving instructions on sorcery from the lama Yonten Gyatso at Nub Khulung in Tsang Rong.

ཐོས་པ་དགའ།

ཡུམ་མྱང་ཚ་དཀར་རྒྱན་གྱི་རེ་བསྐུལ་བཞིན་དབུས་གཙང་དུ་ཐེབས་ཏེ་མཐུ་དང་སེར་བ་བསླབས། ཡུལ་དུ་མཐུ་བཏང་བས་ཨ་ཁུ་གཡུང་དྲུང་རྒྱལ་མཚན་གྱི་ཁང་པའི་གཏིབས་འོག་ཏུ་མི་ལ་མ་སྨད་ལ་ཤིན་ཏུ་སྡང་བའི་མི་མདའ་སུམ་ཅུ་སོ་ལྔ་བསད་པའི་ཤུལ།

这是霸古密勒日巴家产的叔叔永忠坚赞家的房子倒塌的痕迹。在这里，密勒日巴遵从母亲白庄严母之命，赴卫藏修习恶咒后，施咒降雹摧毁庄稼，令房屋倒塌，砸死了欺辱他们母子三人的邻里三十五人。

Following the wishes of his mother, Nyangtsa Kargyen, Milarepa went to Tsang and learned sorcery. Then his curse caused his uncle Yungdrung Gyaltsen's house to collapse, killing 35 people whom his mother hate. These are the remains of the house.



རྗེས་པ་དགའ།

མི་ལ་ཐོས་པ་དགའི་ཡབ་གཞིས་ཀྱི་ཞིང་ས་བཞོས་ཞིང་འོར་མ་གྲུ་གསུམ།

这个三角形的田地，称之为“秀行厄尔玛楚松”，是密勒日巴家族的田地。尊者在赴卫藏学习恶咒时，母亲白庄严母将此地贩卖，以作为尊者的学费。这个地方称之为“奈也米土格卡”，是密勒日巴尊者学习基础藏文启蒙老师鲁杰的房屋遗址。

This is the field Milarepa inherited from his father, called Triangle Grain Field. His mother sold it out for Milarepa's tuition of learning sorcery. These are the mains of the house of the teacher who taught Mila Thpaga to read.

རྒྱ་ཡི་མི་ཐོད་གད་ཁ་བྱ་བ། མི་ལ་ཐོས་པ་དགའ་ལ་ཀློག་སློབ་པའི་སློབ་དཔོན་གྱི་མཁར་ཤུལ།

这个地方是噶举派创始人，伟大的马尔巴祖师出生并成长的庄园遗址。

These are the remains of the house where Marpa was born and grew up.

རྗེ་བཙུན་འབྱོན་པ་དགོངས་ནས་མར་པས་ཞྭ་སློག་པའི་ཚུལ་གྱིས་བསུ་བ་མཛད། ཆང་འཐུང་བ་དང་ཞྭ་སློག་པ་རྫོགས་པར་བྱས། བླ་མ་མཇལ་བའི་མཐུན་རྐྱེན་དུ་སོང་བས་མིང་མཐུན་རྐྱེན་དུ་ཆགས་པའི་ཞིང་ཤུལ།

伟大的马尔巴祖师得知密勒日巴的到来，就故意在这个地方以耕地的方式等候，并要求密勒日巴饮酒耕地。密勒日巴酒毕耕完，因缘圆满，成为觐见上师的顺缘。后来这个地方成为“吞坚田”，意为“顺缘之地”。

Realizing that Milarepa was coming, Marpa went to welcome him by plowing a field. Milarepa drank all the beer and completed plowing the field as Marpa asked. His activities became favorable causes and conditions for him to meet lama. Thus this field is called the Field of Favorable Causes and Conditions.

ཟློས་པ་དགའ།

སྡིག་སྒྲིབ་སྦྱོང་ཐབས་ལ་དམིགས་ཏེ་མར་པས་མཁར་ལས་དགོས་པའི་བཀའ་གནང་། རྗེ་བཙུན་རང་ཉིད་ཁོ་ནས་རྡོ་དང་ཤིང་རྣམས་བསྒྲུབས་ནས་མཁར་ཐོག་སོ་ཁྱམས་དང་བཅས་པ་བརྩིགས། མར་པས་མཁར་གྱི་རབ་གནས་དང་སྲས་ཀྱི་ཚེ་འདོན་དུས་གཅིག་ཏུ་མཛད། སྲས་དར་མ་མདོ་སྡེའི་བཞུགས་གནས་ཡིན་སྟབས་སྲས་མཁར་དགུ་ཐོག་ཏུ་གྲགས་པ།

In order to purify Milarepa's bad karma and obstacles, Marpa asked Milarepa to build a tower. Milarepa, by himself, carried all the stones and lumbers and built this tower and courtyard. Marpa gave the blessing to the tower and took the tower as his son's living place. So the tower is called"The Son's Nine-Storey Tower"

这是闻名中外的色喀古托寺院，马尔巴祖师为了使尊者净除罪障，特意命令其修建房舍。尊者一人搬运木石，建成了设有走廊的九层楼房。马尔巴祖师同时举行了开光和入住仪式，使此楼房成为儿子达玛多德的住处，因此叫做色喀古托（九层公子楼）。

ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་བླ་མ་ལ་ཕུལ་ནས་ཅི་གསུང་བཀའ་སྒྲུབ་ཞུས་པས་བླ་མའི་ཐུགས་ཟིན་ཏེ་དབང་དང་གདམས་ངག་རྫོགས་པར་ཐོབ་པའི་གནས་གྲོ་བོ་ལུང་དགོན་ཤུལ་དུ་དུས་ཕྱིས་གསར་བཞེངས་བྱས་པའི་དགོན་པ།

尊者把身、语、意全部奉献给了上师马尔巴祖师，发誓谨遵师命，这使上师非常欢喜满意，把灌顶和教诫全部授予给尊者。这是在卓窝隆寺旧址上，所新建的寺院。

At Southern Drowo Lung, Milarepa offered his body, speech and mind to Marpa and said he would do whatever his lama said. Marpa accepted it with satisfaction and gave him all the empowerments and instructions. This monastery was later built upon the remains of the monastery where that happened.

ཕུག་སྒོ་འདག་སྦྱར་གྱིས་སྒྲི་བོར་མཆོད་མེ་བཞག་ནས་ཉིན་མཚན་གཡེལ་མེད་དུ་བསྒོམས་པས་ཉམས་རྟོགས་བཟང་པོ་སྐྱེས་ཤིང་། མཁའ་འགྲོས་འཕོ་བ་གྲོང་འཇུག་གི་གདམས་པ་ཞུ་བར་སྐུལ་བའི་གནས་ལྷོ་བྲག་སྟག་ཉའི་བྲག་གམ་སྟག་ཉའི་ལུང་བསྟན་ཕུག

这个禅修洞称之为“达聂龙丹洞”，在这里尊者用泥浆把禅洞封住，在自己头顶放上一盏供灯，日夜专心修持，证得善妙觉悟。此地也是空行母劝请尊者请求往生夺命教诫的地方。

The Lhodrak Tiger Fish cliff or Cave of the Tiger Fish Prophesy is the location where Milarepa sealed the door of the cave with mud and placed a lamp on his head for meditation. After day and night meditation without distraction, he developed good experience and realization. Here also the place Dakinis told him to request instructions on transferring consciousness.

ཐོས་པ་དགའ།

རྗེ་བཙུན་ལྷོ་བྲག་སྟག་ཉའི་བྲག་ཏུ་ཡིངས་མེད་བསྒོམས་པ་ན་ལུས་མི་འགུལ་བའི་ཐབས་སུ་ཟླ་བཅུ་གཅིག་གི་རིང་དབུ་ཐོག་ཏུ་བཞག་པའི་རྡོ་ཡི་མཆོད་ཀོང་།

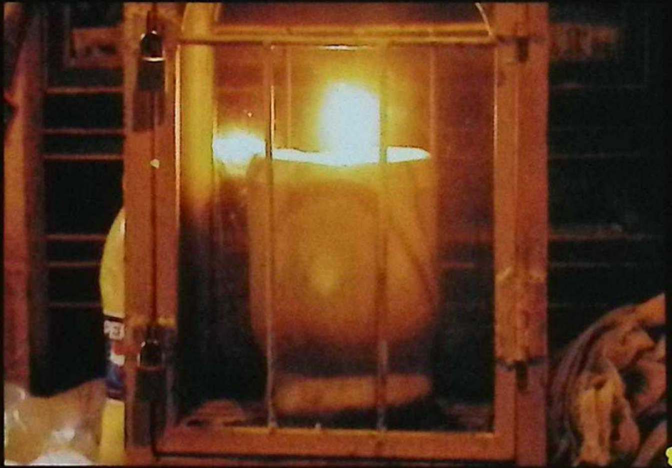
尊者在洛扎的“达聂龙丹洞”专注修持时，为了保持身体纹丝不动，在长达十一个月的时间里，把这块石头供灯放在头顶上进行禅修。

This stone lamp is the one Milarepa placed on his head so that he couldn't move his body during meditation. He meditated with this lamp on head for eleven months.

མར་པ་ཡབ་ཡུམ་ཕེབས་ནས་ཚོགས་འཁོར་བཟང་པོ་བསྐོར། མགུར་ལ་སྟེ་བ་ཡན་ལག་བདུན་པ་སྟོན་དུ་འགྲོ་བས་ངེས་ཤེས་གང་སྐྱེ་དང་གོ་ཉམས་རྟོགས་པ་བྱུང་ཚུལ་རྣམས་ཞུས། ཡབ་ཡུམ་ཧ་ཅང་མཉེས་ནས་ཐུགས་རེ་བཞིན་བྱུང་བའི་གཟེངས་བསྟོད་གནང་སའི་གནས།

这是马尔巴祖师及师母为密勒日巴举行隆重荟供的地方。尊者在此地唱了第一首道歌《七支法赞》，汇报了他在修法定解中所产生的觉受体悟 师父师母非常高兴，并给予以嘉许

Marpa and his wife came to this place and held a feast offering here. Milarepa sung the first doha for seven-branch offering and describing the certainty and realization he had developed. Marpa and his wife were delighted.



ཐོས་པ་དགའ།

རྗེ་བཙུན་ལ་ཕ་ཡུལ་གྱི་མཁར་ཞིང་དང་མ་སྲིང་གི་གནས་ཚུལ་རྨི་ལམ་དུ་བྱུང་བའི་གནས་ན་རོ་ཟངས་ཕུག

这个禅修洞称之为“那若桑普洞”，在这个地方禅修时尊者梦见家乡的庄廓、田地、母亲和妹妹等情景。

This meditation cave called Naro Zangphuk Cave Milarepa had a dream about his mother, sister, house and field while he was staying here.

ཐོས་པ་དགའ།

རྗེ་བཙུན་གྱིས་མར་པའི་གདན་ས་གྲོ་བོ་ལུང་གྲོག་མར་མཇལ་ནས་སྲས་དར་མ་མདོ་སྡེ་དང་གླིང་མོལ་བྱུང་། ཕྱིས་ཡུལ་དུ་ལོག་པ་ན་བླ་མ་ཡབ་ཡུམ་གྱིས་ཕེ་བས་སྐྱེ་ལ་གྱི་ཚོགས་འཁོར་མཛད་དེ་འབྱུང་འགྱུར་ལུང་བསྟན་གསུངས་པའི་གནས་ཆོས་ལ་སྣང་།

这个地方称之为“曲拉岗”，是伟大的噶举派创始人马尔巴祖师的驻锡地洛扎·卓窝隆在这里密勒日巴尊者最先与马尔巴大师的儿子达玛多德会面；其后密勒日巴尊者告别上师返回家乡时，上师及师母在此地举行了隆重的送别荟供，并授记密勒日巴未来事业兴盛

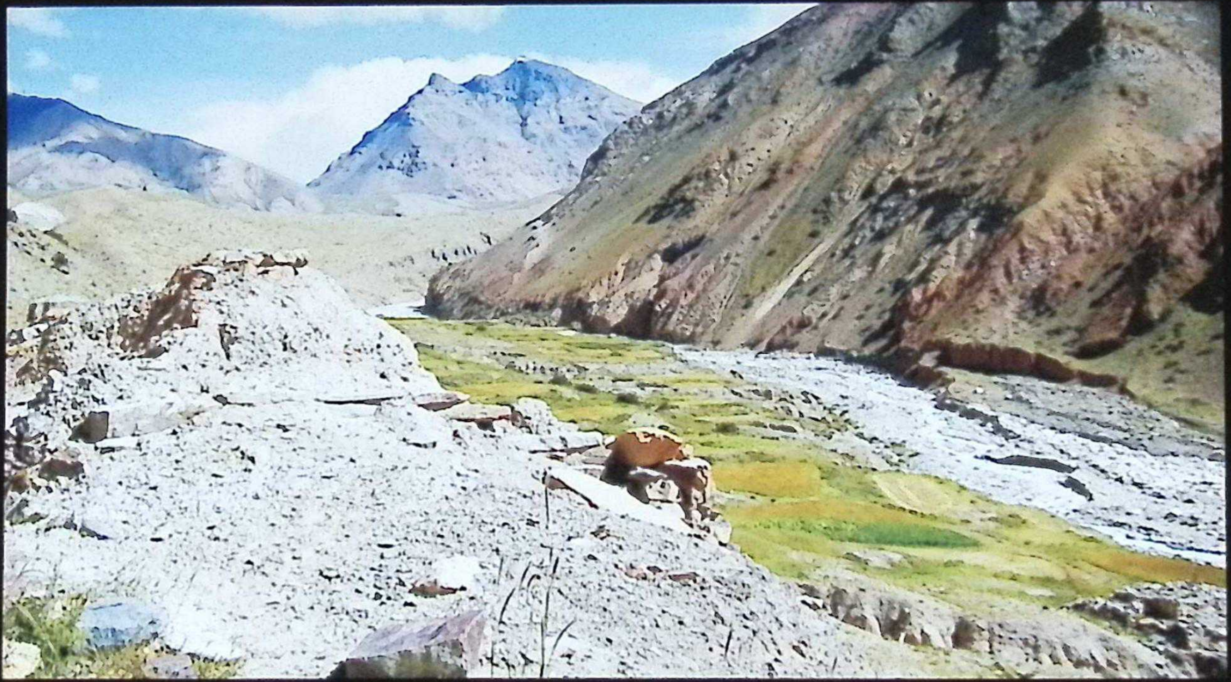
This is Marpa's home Drowo Lung. Milarepa first had a conversation with Marpa's son Darma Dode here. And then, when Milarepa returned to his hometown, Marpa and his wife held a feast offering and Marpa made prophesies of the future here.

ཐོས་པ་དགའ།

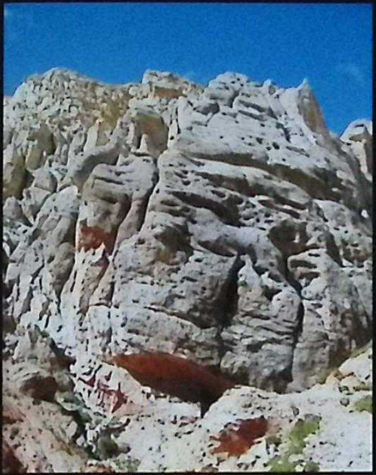
ཀློག་སློབ་པའི་སློབ་དཔོན་གྱི་བུ་གྲོགས་སུ་སྦྱིན་ཏེ་ཡུམ་གྱི་
རུས་པ་ལ་ཚ་ཚ་བཏབས་ནས་བཞག་པའི་མཆོད་རྟེན་གྱི་ཤུལ།

这个地方是密勒日巴尊者母亲白庄严母安葬的地方　当大师学成归来，见到母亲已去世多年，只剩下了一堆白骨无人处理时，密勒日巴在其启蒙老师儿子的协助下，将母亲的骨灰做成了许多“擦擦”（泥塑小佛塔），并建造了一座小塔，以此来纪念母亲

The place is the remains of the stupa Milarepa made for his mother. When Milarepa came back to his village, his mother had passed away many years with the bones uncovered. Milarepa, with the help of his teacher's son, had made his mother's bone into small clay tsa-tsas and built up this stupa.



ཐོས་པ་དགའ།



རྗེ་བཙུན་རང་གི་ཁང་པའི་རྒྱབ་རིར་ཡོད་པའི་བྲག་ཕུག་ཏུ་ཡུན་རིང་བསྒོམས་ནས་མཉམ་བཞག་གི་དགེ་སྦྱོར་རྐང་ཚུགས་པས་རྐང་ཚུགས་ཕུག་ཏུ་གྲགས་པའི་སྒྲུབ་གནས།

这个地方叫作“闪楚洞”，意为“兴禅洞”，是尊者房子后山的一处山洞。安葬母亲以后，密勒日巴尊者在这里长期艰苦禅修，在修证上奠定了良好的基础。

This is the cave called Firm Foothold Cave which at the mountain behind Milarepa's own house. After buried his mother, Milarepa meditated here for a long time. At this period, he established a firm foothold in meditation.

རྗེས་པ་དགབ།

རྗེ་བཙུན་བྲག་དཀར་དང་རྟ་སོ་དབུ་མ་རྫོང་རྣམས་སུ་འཚོ་བ་ཟ་ལ་བརྟེན་པའི་དཀའ་ཐུབ་ཀྱིས་ལོ་མང་བཞུགས། སྲིང་མོ་པེ་ཏ་དང་གྲོགས་མཛེས་སེས་ཕུལ་བའི་ཟས་རྣམས་གསོལ། མར་པས་གནང་བའི་ཤོག་རིལ་གྱི་དོན་ཉམས་སུ་བླངས་པས་ལུས་ཀྱི་རྩ་མདུད་གྲོལ། ཉམས་རྟོགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཁྱད་པར་ཅན་རྣམས་སྐྱེས་པས་ནམ་མཁར་དངོས་སུ་འཕུར་ཐུབ་པ་བྱུང་བའི་གནས་བྲག་དཀར་རྟ་སོ་དབུ་མ་རྫོང་།

这个地方称之为“扎嘎达索吾玛宗”，意为“像马牙似的白色岩石中脉堡”，尊者住在扎嘎（白岩）和达索吾玛地方时，以荨麻草以食粮，长期进行了艰苦的苦行，后来因享用妹妹琵达和好友则赛所供养的美食，加上修持马尔巴上师所赐纸团上的秘诀，使身上的脉结全部被打开，产生了殊胜的证悟感受，并能够在空中自由飞翔。

This is Horse-Tooth-Like White cave. Milarepa spent many years here for ascetic practice with nettle as the only food. Later, he accepted foods offered by his sister Peta and his betrothed Dzesa. He followed the instructions on the scroll Marpa had given him and then liberated his channels and attained extraordinary experience in realization. He even got the ability to fly in the sky.

རྗེ་བཙུན་བྲག་དཀར་རྟ་སོ་ནས་འཕུར་ཏེ་མདུན་གྱི་སྲིབ་རི་ར་བསྒོམས་པས་གཏུམ་མོའི་བདེ་དྲོད་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པ་སྐྱེས་པའི་གནས་སྨིན་ཁྱུག་གྲིབ་མ་རྫོང་།

这个地方称为“敏秋智玛宗”，是尊者从“扎嘎达索吾玛宗”闭关洞飞向对面阴山进行修持的地方。在这个地方禅修时，尊者生起不可思议的心脉乐暖。

This is Minkhyug Dripma Fortress. It's the shadow hillside facing to White Horse Tooth Cave. Milarepa flew from White Horse Tooth cave to here for meditation. He practiced tummo here and developed incredible heat.

བྲག་དཀར་རྟ་སོ་དང་སྨིན་ཁྱུག་གྲིབ་མ་རྫོང་རྣམས་སུ་རྗེ་བཙུན་ཡན་ཚུན་འཕུར་བ་སྟེར་ལ་ཁྱེའི་མཐའ་མ་ཐེབས་འོག་ཏུ་ཤི་བའི་མིང་པོ་ཕ་བུས་ཞིང་རྨོ་བཞིན་པ་ན་མཐོང་སྟེ་ཕས་ངན་དུ་སྨྲས་ཀྱང་བུས་ངོ་མཚར་དུ་བྲུ་སའི་གནས་གླིང་མདའི་ཞིང་ཤུལ།

这个地方称之为“隆达”，是尊者在“扎嘎达索”和“敏秋智玛宗”之间的空中自由飞翔时，被耕种此田的父子俩所发现。因为此前房屋倒塌时砸死了其哥哥，父亲破口大骂，儿子却啧啧称奇。

The field is called Long Da. It's the place a father and a son saw Milarepa flying while Milarepa flew between White Horse Tooth Cave and Minkhyug Dripma. When they found Milarepa flying, the father cursed furiously since his brother had been killed in the collapse of Milarepa's uncle's house, but the son was amazed.

རྗེ་བཙུན་ར་ལའི་ཟ་འོག་ཕུག་ཏུ་བཞུགས་པ་རས་ཆུང་པས་མཇལ་ཏེ་ཤིན་ཏུ་དད་ནས་ཕྱག་ཕྱིར་འབྲངས། རས་ཆུང་པ་སྙུང་བཅོས་སུ་རྒྱ་གར་དུ་ཕེབས་པ་ཚུར་མ་ལོག་བར་ཀྱི་བར་དུ་རྗེ་བཙུན་འདག་སྦྱར་གྱིས་བཞུགས་པའི་གནས་ར་ལའི་ཟ་འོག་ཕུག

这个地方称之为“热拉萨奥洞”。密勒日巴尊者在这个地方修禅时，惹琼巴前来觐见并对尊者产生了很大的敬信而追随。在惹琼巴因病前往印度治疗的一年时间里，尊者就在这个山洞，用泥巴封住入口，精进禅修，直等到惹琼巴回来。

It's called Goat Hill Underground Cave. It's the cave Milarepa met Rechungpa. And Milarepa had stayed here for meditation with the door sealed with mud while Rechungpa went to India for sickness and until Rechungpa came back.

ཐོས་པ་དགའ།

རྗེ་བཙུན་གྱིས་རྩ་ཕུ་རས་པ་རྗེས་སུ་བཟུང་སྟེ་དབང་དང་
གདམས་པས་སྨིན་གྲོལ་དུ་བཀོད་པའི་གནས་རོན་གྱི་འོད་གསལ་ཕུག

这个地方叫"荣·欧瑟洞"，意为"荣地的光明洞"，是尊者加持瑜伽师占普惹巴，授予他灌顶、教诫和传承，并使其获得成熟解脱的地方

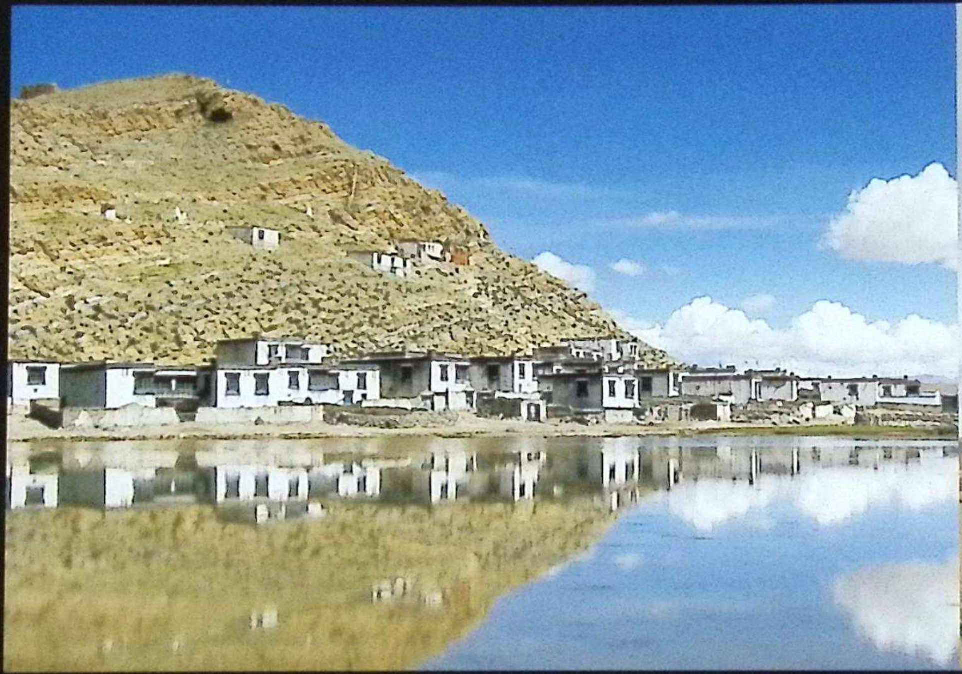
This is the Luminous Cave of Rn where Milarepa accepted Tsaphu Repa as a disciple and gave him empowerments and instructions then brought him to liberation.

ཐོས་པ་དགའ།

རྗེ་བཙུན་གྱིས་བྲག་སྲིན་མོ་མིང་སྲིང་འཁོར་དང་བཅས་པ་དམ་ལ་བཏགས་ཏེ་ཆོས་མཛད་ཡོངས་ཀྱི་སྲུང་མར་བསྐོས་པའི་གནས་ཡིན་པ་བྲག

这个地方称之为“林巴扎”，是尊者征服岩魔罗刹姐妹及其眷众，并使他们发愿成为一切修法者的护法神的地方。

This place is called Lingpa Cliff Jetsun Milarepa made the female demons named Cliff Demoness and her family surrendered and vowed to protect all Dharma practitioners



ཐུགས་སྲས་རས་ཆུང་པ་རྒྱ་གར་ནས་ཕེབས་པ་བསུ་རུ་ཕྱིན་ཏེ་པེ་རྩེ་རུ་བཞུགས་པས་རས་ཆུང་པ་གུང་ཐང་ནས་འབྱོན་པ་དང་། ཐུགས་ལ་ང་རྒྱལ་ཆུང་ཟད་སྐྱེས་འདུག་པ་འོད་གསལ་གྱི་ངང་ནས་གཟིགས་པའི་གནས་པེ་རྩེ་འདོད་ཡོན་རྫོང་།

这个地方称之为“布则妙欲宗”。当尊者的得意门生惹琼巴从印度返回家乡时，尊者前往迎接，中途住宿在“布则” 尊者从光明定中已经得知，带着几分傲慢的情绪惹琼巴途径贡塘而来。

It's called Betse Fortress of Sense Pleasures. Milarepa came here to welcome Rechungpa back from India. When he meditating in the nature of luminosity, Milarepa knew that, Rechungpa was coming back from Gunthang with pride.

རས་ཆུང་པའི་ང་རྒྱལ་གཅོག་ཕྱིར་སེར་ཧྲུང་དྲག་པོ་ཕབས་ནས་གཡག་རྭ་ཆེ་རུ་མ་སོང་། རྗེ་བཙུན་ཆུང་དུ་མ་སོང་བར་གཡག་རྭའི་དོག་སར་བཞུགས་པའི་གནས་དཔལ་ཁུད་ཐང་ངམ་དཔལ་མོ་དཔལ་ཐང་།

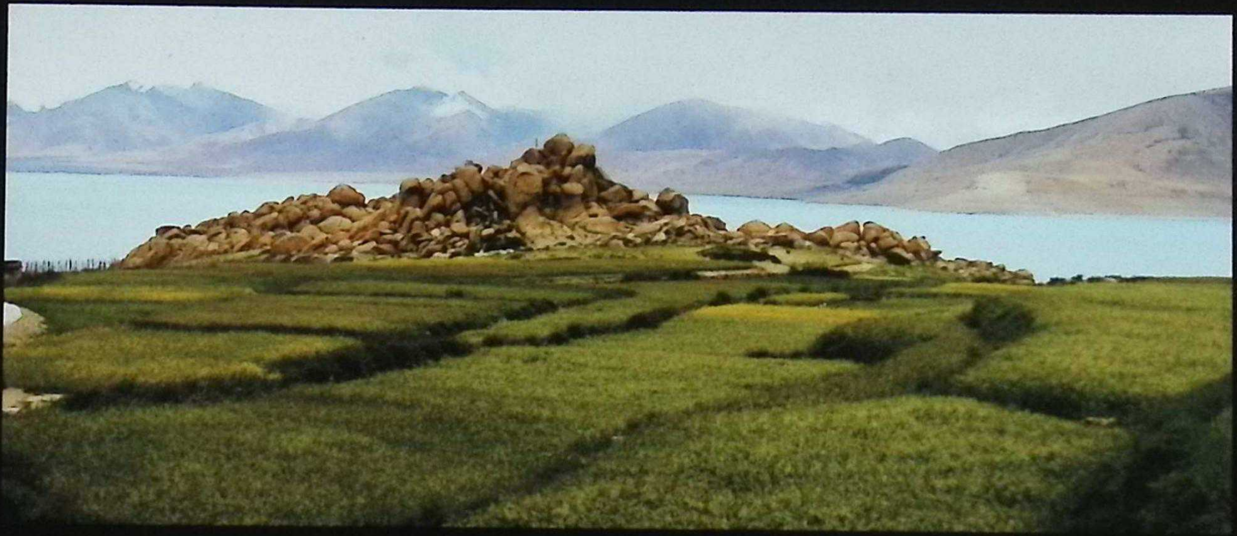
此地名为“贝木贝塘”或“贝库塘”　为了消除惹琼巴的傲慢情绪，尊者呼风唤雹　当雷电交加时，尊者用神通安住在牛角尖内，此时牛角也没有变大，尊者也没有变小　以此教育了弟子惹琼巴，消除了他的傲慢

In order to smash Rechungpa's pride, Milarepa sat inside a yak horn without the horn getting bigger or himself getting smaller. It's the place called Glorious Khuthang or Plain of Plains.

ལུག་རྫི་རས་པས་རྗེ་བཙུན་བཞུགས་གནས་སུ་ཕུལ་བ་སྦས་ཕུག་མ་མོ་རྫོང་།

羊倌惹巴将"北普玛毛宗"献于尊者，以作为尊者驻锡之地。这是北普玛毛宗

Hidden Cave Mamo Fortress. Lingrepa offered this place to Milarepa for his stay.



བོན་ཆོག་ཏུ་གཏོང་རྒྱུའི་སེམས་ཅན་མང་པོའི་སྲོག་བླུས་ཏེ་གཤིན་སྒོམ་རས་པ་སྨིན་གྲོལ་དུ་བཀོད་པའི་གནས་ལ་ཕུག་པདྨ་རྫོང་།

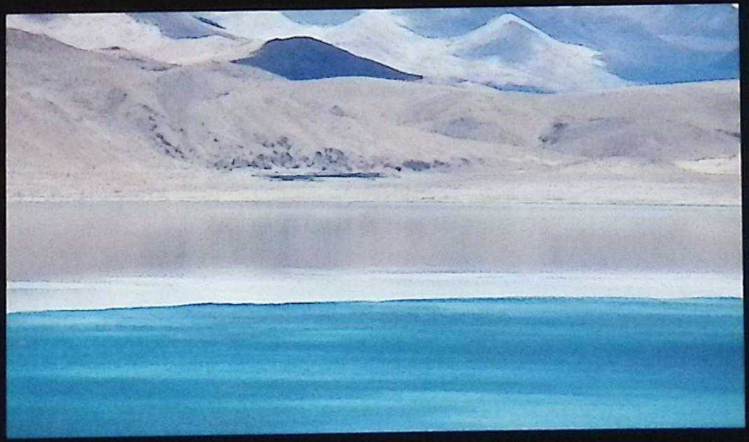
这个地方称之为“拉普白玛宗” 苯教徒为了举行仪式，准备在此地屠杀很多动物时，尊者想办法赎回了那些动物并予以放生。此处还是尊者令西贡热巴步入成熟解脱之道的地方。

This is Laphuk Lotus Cave. The place where Milarepa saved many animals that were to be killed by Bn Chok and where Milarepa took Shingom Repa to the path of liberation.

གཤིན་སྒོམ་རས་པ་ཕ་སྤུན་གྱིས་རྗེ་བཙུན་ལ་ཞབས་ཏོག་ཕུལ་ཡིན་སྒྲུབ་པའི་གནས་གླང་སྒོ་ཀླུ་བདུད་རྫོང་།

郎果鲁朵宗　西贡热巴父辈兄弟们大力供养尊者时，尊者在此地方禅修。

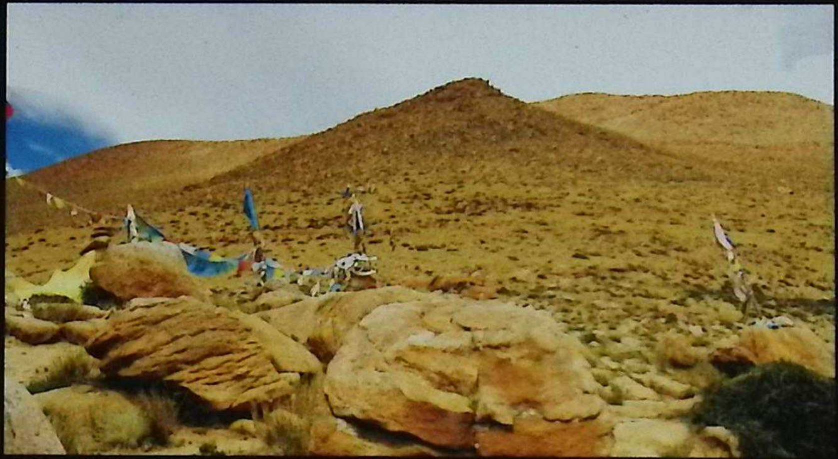
Retreat place called Ox Gate Naga Demon Fortress where Shingon Repa and his father, brothers offered services to Milarepa.



རྒྱ་བྲག་ནམ་མཁའ་རྫོང་།

加扎南喀宗

Gyadrak Sky Fortress



སྟག་ཕུག་སེངྒེ་རྫོང་།

达普桑格宗

Tiger Cave Lion Fortress

ཁྲོ་རྒྱལ་རྡོ་རྗེ་རྫོང་།
卓加多吉宗
Trogyal Dorje Fortress

སྐྱིད་ཕུག་ཉི་མ་རྫོང་།
吉普尼玛宗
Happy Cave Sun Fortress

ཐོས་པ་དགའ།

མཁའ་འགྲོ་སེང་གདོང་མས་བསྐུལ་བས་དམ་པ་སངས་རྒྱས་མཇལ་དུ་ཕེབས་ནས། མངོན་ཤེས་ཅི་འདུག་བརྟགས་ཕྱིར་མེ་ཏོག་གི་ཕུང་པོར་སྤྲུལ། རྗེ་བཙུན་རང་གི་དབུ་ཐོད་ཀླད་པ་དང་བཅས་པ་ལིང་གིས་ཕོག་པ་གཏུམ་མོའི་མེས་བསྐོལ་ཏེ་ཚོགས་འཁོར་མཛད། སྐུ་བདུན་དུ་སྤྲུལ་པ་རྩ་འཇག་མ་རེའི་རྩེ་མོར་བཞུགས་པའི་གནས་གཉའ་ནང་ཐོང་ལ།

这个地方称之为"聂拉木通拉" 尊者受到狮面空行母的鼓励，前往拜见达摩祖师（帕当巴桑杰） 尊者为了考验达摩祖师的神通而变成一瓶花从；并取下自己的额头和脑组织，用脐轮火加工煮熟以作为荟供；然后尊者又变化为七身，端坐在茅草尖上

At the encourage of the Dakini Simbhmukha, Milarepa came to meet Kamalashila here at Nyanang Tong Pass. In order to test Kamalshila's clairvoyance, Milarepa transformed himself into a bunch of flowers. And then Milarepa made a feast offering by cutting and boiled his own skull and brains over the fire of Tummo. Milarepa also emanated seven bodies each of which stood on the tips of a stalk of grass.

31

བླ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོ་རྣམས་ཀྱིས་མནལ་ལམ་གྱི་
བརྡས་བསྐུལ་ཏེ་རྗེ་བཙུན་གྱི་རྣམ་ཐར་ཞུ་བའི་སྤྲོབས་པ་
སྐྱེད་ས་རས་ཆུང་པའི་སྒྲུབ་ཕུག

这个山洞称之为“惹琼巴洞”。在这里，上师、本尊和空行们托梦给惹琼巴，从而使惹琼巴产生了祈请伟大的瑜伽行者密勒日巴尊者讲述生平故事的勇气。

This is Rechungpa's retreat cave where he dreamed of Lamas, Yidams and Dakinis who encouraged him to ask for Milarepa's life story.

ཐོགས་བཅས་ཐོགས་མེད་དང་ཐོགས་མེད་ཐོགས་བཅས་སུ་སྒྱུར་བའི་རྫུ་འཕྲུལ་བསྟན། ཕྱག་རྡོག་གི་རྩོད་པ་ཆོས་ཀྱིས་ཕམ་པར་མཛད། རྗེ་བཙུན་རང་གི་རྣམ་ཐར་ཞིབ་རྒྱས་སུ་གསུངས། ཐུགས་སྲས་བུ་སློབ་དུ་མ་སྨིན་གྲོལ་དུ་བཀོད་པའི་གནས་གཉའ་ནང་གྲོད་པ་ཕུག

这个地方称之为"聂拉木卓巴洞"，是尊者显示超凡的神通，把有质碍变为无质碍，又把无质碍变为有质碍；打败了因忌妒而辩论的对手；给弟子们详细讲述自己的故事，使许多弟子步入成熟解脱之道的地方

This is Nyanang Drpa Cave where Milarepa demonstrated the capability of treating substantial item and insubstantial space without any difference. And Milarepa defeated the opponent who disputes motivated by jealousy. He also told his own life story in details to his disciples and brought them to the path of liberation.

རྗེ་བཙུན་ལ་མར་པས་ལུང་བསྟན་ཅིང་འབྲི་སྒོམ་རས་པ་རྗེས་སུ་བཟུང་། གནས་ངོ་མཚར་ཅན་རྒྱལ་གྱི་ཤྲཱི་རི་འདི། །ས་བསྐོར་ཐག་རིང་སྟེ་ལམ་བགྲོད་ཐག་ཉེ་བའི་གནས། །སྐལ་ལྡན་དད་པ་ཅན་ཡོད་ན་རྒྱལ་གྱི་ཤྲཱི་རི་ལ་བྱོན། །ཚེ་འདི་བློས་བཏང་ཡོད་ན་རྒྱལ་གྱི་ཤྲཱི་རི་ལ་བྱོན། །ཞེས་སོགས་གསུངས་པའི་གནས་ལ་སྟོད་རྒྱལ་གྱི་ཤྲཱི་རིའམ་རྩེ་བས་རེ།

由马尔巴祖师授记，尊者在此地收智贡热巴为徒，并唱曰：最神奇的山是加吉贺日，较之其它漫漫长路，它是最捷径之途；如有虔诚信佛者，就到加吉贺日山；如果把生死置之度外，就到加吉贺日山。这就是拉堆地区的加吉贺日山。

This is the place called Gyalgi Shri at Jal. As Marpa had predicted, Milarepa accepted Drigom Repa as a disciple. As the song singing, Gyalgyi Shri, the most wondrous place in Jal. Compared with other endless road, it's the nearest way to approach.If you are the Buddhist with deep devotion, please come here. If you give up this life and not dare of death, please come here.

རྡོས་ལ་དགའ།

རྗེ་བཙུན་རྫུ་འཕྲུལ་གྱིས་ཞབས་ཆུ་ལ་མ་གྲིངས་པར་བོང་ཆུ་བརྒལ་ཏེ་མཁའ་འགྲོའི་ལུང་གིས་བསྟན་པའི་ཐུགས་སྲས་རས་པ་ཞི་བ་འོད་རྗེས་སུ་བཟུང་བའི་གནས་ཆུ་མིག་དངུལ་འབུམ།

尊者运用法力，脚不沾水渡过温曲河，加持了由空行母授记的心传弟子热巴希瓦奥。这是赐予加持地欧本泉。

This is the place called Silver Spring where Milarepa blessed his disciple Repa Shiwa who are predicted by Dakini. Milarepa came here by crossing the Bong River without his feet wet.

གངས་རིན་པོ་ཆེ། 冈仁波齐 Kailash

རྗེ་བཙུན་དཔོན་སློབ་ལ་ཏི་སེ་དང་མ་ཕམ་གྱི་གཞི་བདག་རྣམས་ཀྱིས་བསུ་བ་བྱས། ཕྱག་འཚལ་བ་དང་མཆོད་པ་ངོ་མཚར་བ་ཕུལ། རྒྱུན་འཛིན་གང་ཟག་རྣམས་སྐྱོང་བར་ཁས་བླངས་པའི་གནས་ལ་ཐོག་གམ་གུར་ལ།

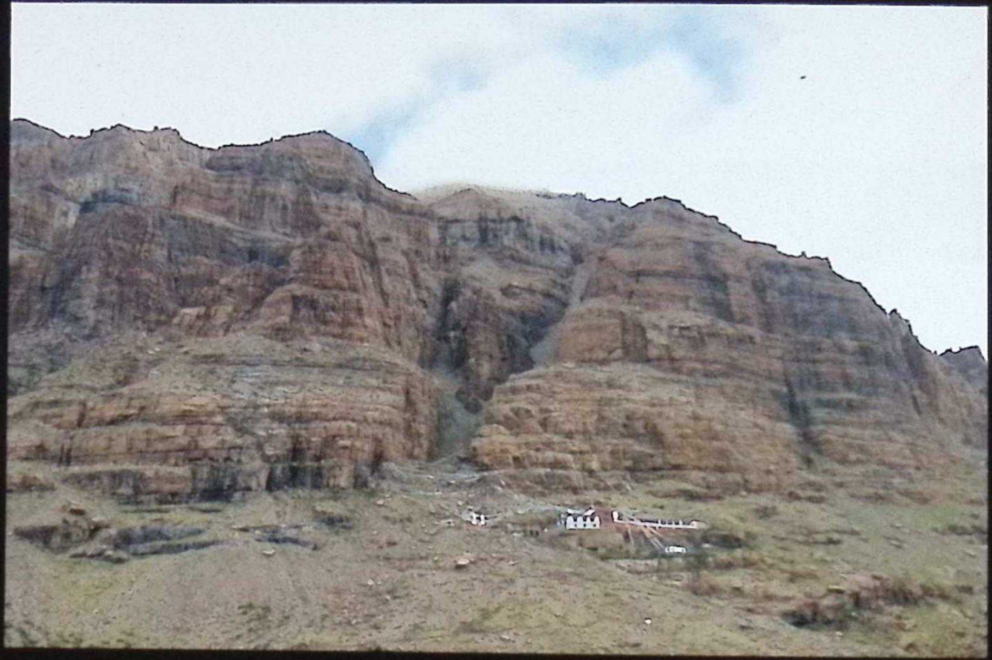
这个地方称之为“拉托”或“库尔拉”。在这个地方，冈底斯圣山和玛旁雍错圣湖的山神地主们对尊者师徒一行热烈欢迎，顶礼膜拜，供奉奇礼，并承诺永远保护伟大的噶举传承弟子们。

This is the place called Lathok or Gurla. The local deities of Mt. Kailash and Lake Mandarave welcomed Milarepa and his disciples by prostrations and amazing offerings. They also promised to protect individual devotee who hold the lineage.

རྗེ་བཙུན་གྱི་སྐུ་ཆེ་རུ་མ་སོང་། མ་ཕམ་ཆུང་དུ་མ་སོང་བ་སྟེང་བཀབ་སྟེ་བཞུགས་པ་དང་། ཆུ་གནས་སྲོག་ཆགས་ལ་གནོད་པ་མེད་པར་ཕྱག་སོར་གྱི་རྩེ་ར་བསྣངས་པ་མ་ཕམ་གཡུ་མཚོ།

这是圣湖玛旁雍错，在这里尊者曾示现神通。尊者用身体盖住玛旁雍错敷座而坐，但尊者的身体没有变大，玛旁雍错的面积也没有变小。在没有伤害水中任何动物的情况下，尊者又将整个湖水举在了手指上。

This is Lake Mandarava. Milarepa covered and sat above the lake without his body growing larger or the Lake getting smaller. He also hold all the water from the Lake with his figer without harming any of the beings who lived in the water.



རྗེ་བཙུན་དཔོན་སློབ་ཡུན་རིང་བཞུགས་ཏེ་སྒྲུབ་པ་གནང་བའི་གནས་ཏི་སེའི་ནུབ་ཕྱོགས་རྫོང་ལུང་པདྨ་ཕུག

这个冈底斯圣山西面的山洞，叫“宗龙白玛洞”，是尊者师徒长期居住并修行的地方.

This is the Dzong Lung Lotus Cave on the left side of Mt. Kailash. Milarepa and his disciples spent a long time meditate here.

རྗོང་ལུང་པདྨ་ཕུག་ནས་རྗེ་བཙུན་གྱིས་ཞབས་བརྐྱངས་ཏེ་ཆུ་ཕ་རིའི་ན་རོ་བོན་ཆུང་གི་སྒྲུབ་ཕུག་སྒོར་བཞག་པའི་ཞབས་རྗེས།

尊者运用神通，从宗龙白玛洞把腿伸向河对岸纳若苯琼修行的山洞门前时，所留下的脚印。

Milarepa stretched his leg from Dzonglung Lotus Cave across the lake and left his footprint at the entrance to the cave where Naro Bnchung's meditated.

རྗེས་པ་དགའ།

ན་རོ་བོན་ཆུང་གིས་པ་བོང་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ཁར་པ་བོང་གཡག་རོ་ཙམ་ཞིག་བསྐྱལ་ཕྲོག་ཏུ་རྗེ་བཙུན་གྱིས་དེའི་ཉིས་འགྱུར་ཙམ་བཞག་པའི་རྒྱུད་རྡོ།

纳若苯琼在一个磐石上面，搬来一个如牦牛般巨大的石头，密勒日巴尊者则搬来双倍大的磐石垒在上面。这是两位大师角力的巨石。

These are the huge rock Milarepa and Naro Bnchung moved for competition.When Naro Bnchung put a rock of the size of a yak's corpse on a huge boulder, Milarepa placed a rock of double size.

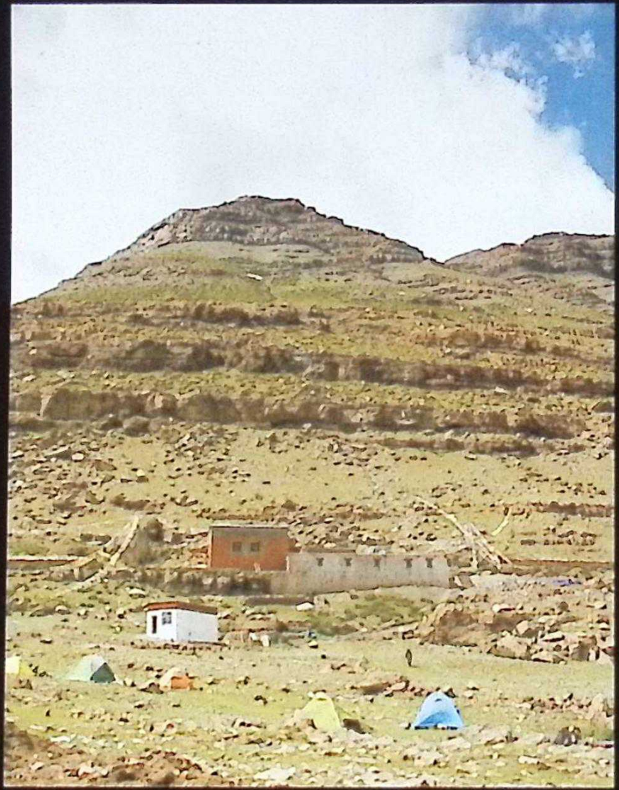
རྗེ་བཙུན་གཡས་སྐོར་དང་བོན་ཆུང་གཡོན་སྐོར་དུ་ཕེབས་པ་ཐུག་སྟེ་སོ་སོའི་ལུགས་ཀྱི་གངས་སྐོར་ལ་འགྲོ་ཞེས་ལག་པ་ཕན་ཚུན་འཐེན་པའི་ཕ་བོང་ལ་བྱུང་བའི་ཞབས་རྗེས།

按照西藏传统习俗，佛教的密勒日巴尊者右绕圣山朝拜，而苯教的纳若苯琼大师则左绕圣山朝拜。在路上，两位大师相遇时，商定按照各自的习俗转山。这是两人互相拉着对方的手时，在岩石上所留下的脚印。

Milarepa circumambulated clockwise and Bnchung went counter wise. They met here saying that they would circumambulate Mt. Kailash in their own way. These are the footprints left on the stone where they pulled each other by arms.

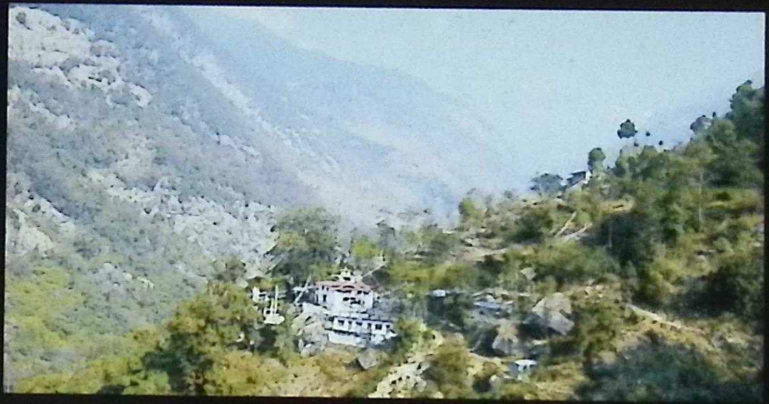
རྫོས་པ་དཀའ།

ཆར་ཡིབ་བྱ་སའི་ཁང་པ་བཟོ་བར་ཞལ་འཆམས་ཏེ། རྗེ་བཙུན་གྱིས་འགྲམ་བསྐྱངས། ཐོག་འབུབ་པའི་རྡོ་བོན་ཆུང་གིས་མ་ཐེག་པར་ཡོད་པ། རྗེ་བཙུན་གྱི་ཕྱག་ཡ་གཅིག་གིས་བཀལ་ཏེ། མཐོ་འདུག་ཅེས་སྐྱེང་ནས་བཙིར། དམའ་འདུག་ཅེས་འོག་ནས་བཏེགས་པ་རྣམས་སུ་ཕྱག་ཞབས་དང་དབུ་ཡི་རྗེས་བྱུང་བ་རྫུ་འཕྲུལ་ཕུག



这个地方称之为“遵楚洞”，意为“幻化洞”。在这里尊者与纳若苯琼商定修建避雨的房子。尊者建立起边墙，纳若苯琼却未能搬起盖屋顶所需的石头。而尊者用一只手举起巨石盖在墙上作为屋顶，说石头高了尊者就降低它，说石头低了尊者就升高它。这是当时留下的头印、手印和脚印的幻化洞。

This is called Cave of Miracles. Milarepa and Bnchung was agreed to build up a hut here. Milarepa built up the walls, but Bunchung was unable to lift the stone for the roof. Milarepa picked up the stone for roof with one hand while pushing it down if saying it was higher and lifting it higher if saying it was lower. The head, hand and foot prints Milarepa left while doing so can be seen here at the Cave of Miracles.



རྗེ་བཙུན་ཡོ་ལ་མོ་གངས་རའི་སིང་ག་ལའི་ནགས་གསེབ་ཏུ་བཞུགས་ནས་མི་དང་མི་མིན་འགའི་དོན་མཛད། བོད་ལ་བྱོན་ན་བསྟན་འགྲོ་ར་ཕན་པའི་ལུང་བསྟན་བྱུང་བའི་གནས་སྟག་ཕུག་སེང་གེ་རྫོང་།

尊者住在勇木岗日雪山的桑嘎拉森林中，为一部分人和非人做了善事。后来得到授记：返回藏区对佛教和众生均有利益。这是授记地达普桑格宗。

This is Tiger Cave Lion Fortress. While Milarepa stayed in Singala Forest at Yolmo helping both humans and non-humans, he got the prediction that he would benefit beings and Buddha's teachings by returning to Tibet.

རྗེ་བཙུན་གྱིས་ཁྱི་ར་བ་མགོན་པོ་རྡོ་རྗེ་རྗེས་སུ་བཟུང་། ཁྱི་དང་ཤ་བ་ལ་སྒོམ་བཏབ་པས་ཞེ་སྡང་དང་འཇིགས་སྐྲག་གི་སེམས་ཞི། ཁྱིས་ངན་སོང་གི་སྡུག་བསྔལ་ལས་གྲོལ་བའི་གནས་རི་གཞི་ཤང་འགུར་རྟ།

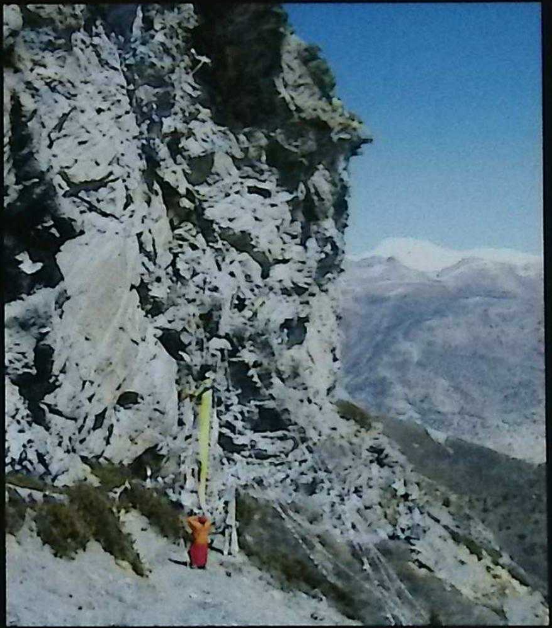
尼香古达，是尊者令猎狗和鹿消除嗔恨与恐惧心理，从而从恶趣苦难中解脱，并收猎人贡布多吉为徒之地。

At this mountain, Nyishang Gurta, Milarepa purified the anger and fear of the deer and the hunting dogs, liberating them from the suffering of the lower realms, and accepted Khyirawa Gonpo Dorje as a student.

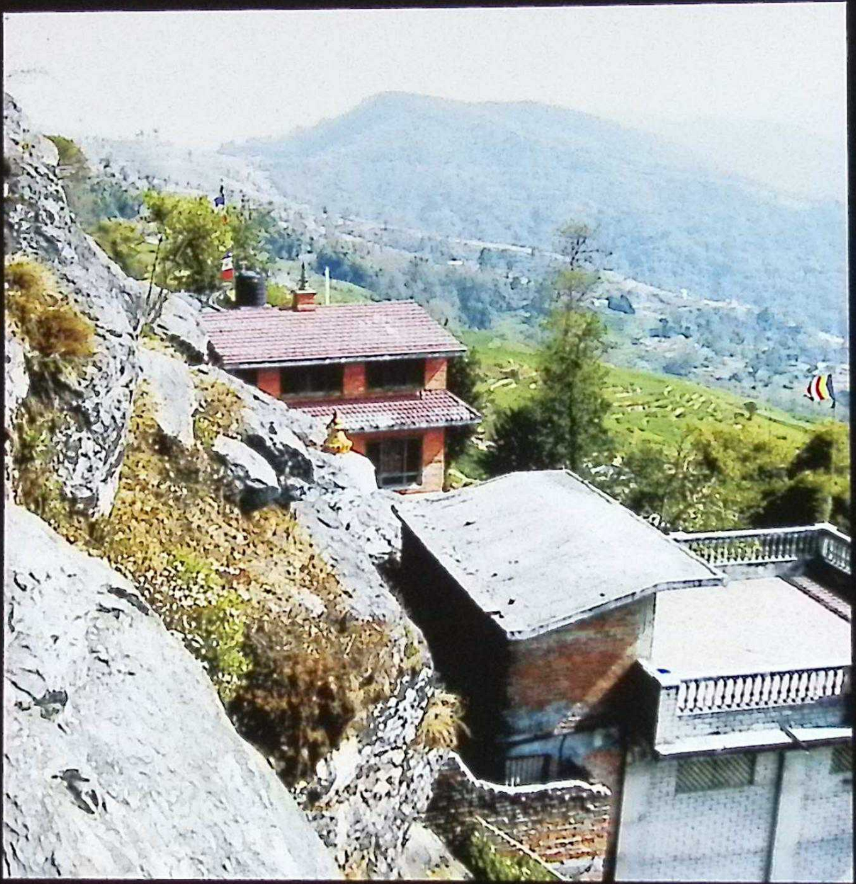
ཁྱི་ར་བ་མགོན་པོ་རྡོ་རྗེ་ཆོས་སྒོར་ཞུགས་ནས་ཁྱི་མདའ་གཞུ་བཅས་རྗེ་བཙུན་ལ་ཕུལ་བའི་གཞུ་ད་དུང་ཡང་འགུར་རྟ་རུ་མཇལ་དུ་ཡོད་པ།

猎人贡布多吉入道修行，把猎狗和弓箭献于尊者。现在尼香古达仍可见到猎人的弓。

When Khyirawa Gonpo Dorje took the refuge to three Jewels, he offered his dog, bow and arrows to Milarepa. The bow can still be seen in Gurta.



ཐོས་པ་དགའ།



སྒྲོལ་མས་བསྐུལ་ཏེ་བལ་པོ་ཁོ་ཁོམ་རྒྱལ་པོས་ཀ་ཤི་ཀའི་ན་བཟའ་དང་། ཨ་རུ་ར་སྨན་རྒྱལ་རྗེ་བཙུན་ལ་ཕུལ་བ་བཞེས་པའི་གནས་བལ་པོ་ལྷོ་ཕྱོགས་ཀྱི་རི་གཞི་ཤང་ཀ་ཏྱའི་ཕུག

因受到度母指点，尼泊尔国王孔阔向尊者供奉透明法衣和诃子神药。这是尼泊尔南部山麓的尼香迦旃洞。

This is Nyishang Cave of Katya in the Southern mountain of Nepal, where the King of Nepal, Khokhom, offered Milarepa robes of Kashika fabric and arura fruits at the request of Tara.

རྗེ་བཙུན་བལ་པོའི་གདུལ་བྱ་རྣམས་ཀྱི་དོན་གྲུབ་ནས་རས་ཆུང་པ་དང་གཤེན་སྒོམ་རས་པས་བོད་དུ་སྤྱན་དྲངས་པའི་ལམ་དུ་ལ་ཕྱི་ཆུ་མདོ་ཡི་སྙན་གཡོན་ཕུག་ཏུ་བཞུགས། ཚེ་རིང་མ་དྲོད་སྦྱུལ་དུ་འོངས་པར་རྗེ་བཙུན་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་སྤྲུལ་སྣང་ངང་བཞུགས་པས་གླགས་མ་རྙེད་པའི་གནས་སྙན་གཡོན་ཕུག

尊者完成在尼泊尔度化众生的事业后，在被惹琼巴和西贡热巴迎请回藏区的途中，住在拉齐河口的娘俑洞。长寿女闻讯前来考验尊者，但无法侵扰到尊者的三摩地。

47

After Milarepa benefited the beings of Nepal, Rechungpa and Shingom Repa invited him to return to Tibet. When he stayed at Left Ear Cave at Lachi Chudo, Tseringma came to test him, but was unable to shake him from Smandhi.

རྗེ་བཙུན་ལ་མར་པས་ལུང་གིས་བསྟན་ཅིང་སྒྲུབ་གནས་ཀུན་གྱི་གཙོ་བོ་འབྲོག་ལ་ཕྱི་གངས་ཀྱི་ར་བ།

拉齐雪山，是马尔巴大译师向尊者授记的诸处修持地中，最主要的修持地。

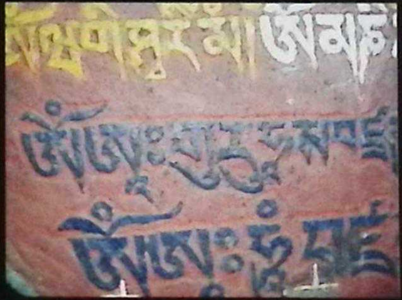
The retreat cave in Drok Lachi Snow Mountain. It is the main cave among the places Marpa predicted to Milarepa for meditation.

ཐོས་པ་དགའ།

རྗེ་བཙུན་ཡུན་རིང་བཞུགས་ཤིང་ལྷ་འདྲེའི་ཆོ་འཕྲུལ་དང་བར་ཆད་ཀྱི་གཡུལ་ལས་རྒྱལ་བའི་གནས་ལ་ཕྱིའི་སྒྲུབ་ཕུག་གཙོ་བོ་བདུད་འདུལ་ཕུག་མོ་ཆེ།

这个地方称之为“堆垛普木切”，意为“降魔洞”，拉齐雪山的主要禅修洞。尊者长期禅修于此洞，并战胜了神鬼的幻变与阻挠。

This is the Great Cave of Subduing the Demons at Lachi, the main retreat cave of Milarepa. Milarepa spent a long time here and conquered the magic contest and obstacles from Gods and Ghosts.



རྫོས་པ་དགའ།

རྗེ་བཙུན་ལ་ཕྱི་ར་སྒྲུབ་པར་བཞུགས་དུས་ཁ་བ་ཆེན་པོས་ལ་སྒོ་ཡུན་རིང་འགག
གཉའ་ནང་གི་ཉ་མ་རྣམས་ཀྱིས་རྗེ་བཙུན་གྲོང་ཐོན་པར་ཐག་བཅད། གངས་བཤགས་ཏེ་
གདུང་བཙལ་དུ་ཡོང་བར་རྗེ་བཙུན་གསའ་ལ་སྤྲུལ་ནས་བསུ་བ་གནང་སའི་ཕ་བོང་།

尊者在拉齐雪山修行时，山中降下大雪，山路被封在聂拉木的弟子们以为尊者已经过世，就扒开积雪，准备收敛尊者的遗体。不料，尊者却变成雪豹前来迎接 这是迎接地的巨石。

While Milarepa was practicing in Lachi, the pass was blocked by blizzard, so his students from Nyanang thought he must have died. When they came to look for his remains, Milarepa transformed to a snow leopard and welcomed them.

རྗེ་བཙུན་ལ་ཕྱི་གནས་མཇལ་ལ་དུ་ཕེབས་ལམ་ནས་མི་མ་ཡིན་
གྱི་ཆོ་འཕྲུལ་བྱུང་བ་རྫུ་འཕྲུལ་གྱིས་བཏུལ་བའི་གནས་ལ་དགུ་ལུང་
དགུ།

此地称之为“拉古龙古”，意为“九岭九沟”。尊者在前往拉齐雪山途中，遇到了非人的幻变挑衅，尊者在这里用神通法力征服了非人。

Nine Ridge Nine Vally, is the place Milarepa met the magic provocation from non-human and conquered them while he was on the way to Lachi snow mountain

རས་ཆུང་པ་དང་འབྲི་སྒོམ་རས་པ་གཉིས་ལྟ་སྒོམ་ལས་འགྲོས་པའི་བགྲོ་གླེང་བྱུང་བར་རྗེ་བཙུན་གྱིས་ལྟ་སྒོམ་སྤྱོད་པའི་གནད་རྣམས་མགུར་དུ་བཞེངས་ནས་ངེས་ཤེས་བསྐྱེད་པའི་གནས་རམ་སྡིངས་གནམ་ཕུག་མ།

让灯南山洞，是惹琼巴和智贡热巴二人畅谈修行心得之后，尊者为二人吟唱道歌给予见、修、行的窍决，使得二人产生定解之地。

This is Ramding Sky Cave, the location where Milarepa sang a song about the essential points of the view, meditation and conduct to give them certainty after Rechungpa and Drigom Repa had a discussion about the view and meditation.

རྗེ་བཙུན་ཆེན་པོ་ཡུན་རིང་དུ་བཞུགས་ཤིང་ལྷ་སྨན་བཀྲ་ཤིས་ཚེ་རིང་མ་དང་། ཆོས་རྗེ་སྒམ་པོ་པ་སོགས་སྐལ་ལྡན་མང་པོ་སྨིན་གྲོལ་དུ་བཀོད། མཐར་རྗེ་ཉིད་ཀྱི་གཟུགས་སྐུའི་སྐུའི་བཀོད་པ་ཆོས་དབྱིངས་སུ་བསྡུས་པའི་གནས་ཆུ་དབར་སྤྲུལ་སྐུའི་ཕོ་བྲང་།

尊者长期潜心修行，期间成熟解脱了吉祥长寿女、冈波巴等许多具根器的弟子。最后尊者躯体遁入法界。这里是尊者圆寂地曲瓦化身宫殿。

Milarepa devoted himself into Dharma practice and brought Lhamen Tashi Tseringma, Gampopa and many devotees into liberation, and ultimately dissolved his form body into the Dharmadhatu. This is Chuwar Nimannakaya Palace.

རྗེ་མི་ལའི་སྒྲུབ་གནས་ཀྱི་ལམ་ཡིག

རྒྱུད་སྡེ་རྒྱ་མཚོའི་གདམས་པའི་བཅུད་འཕྱུང་ཞིང་། །དཀའ་སྤྱད་སྒྲུབ་པའི་རྒྱལ་མཚན་ཆེར་བཙུགས་པས། །ཚེ་ལུས་གཅིག་ལ་ཟུང་འཇུག་མཆོག་བརྙེས་པ།། གངས་ཅན་གྲུབ་པའི་དབང་ཕྱུག་ཐོས་པ་དགའ། །གང་གི་རྣམ་པར་ཐར་པའི་མཛད་པ་དག །གང་དུ་བསྟན་པ་གནས་མཆོག་བྱིན་རླབས་ཅན། །གང་ན་ཡོད་པ་རང་གིས་དངོས་མཇལ་བ། །གང་ནས་རྒྱུ་བའི་ལམ་ཡིག་འདི་ན་ཡོད། ། དེ་ཡང་རྗེ་བཙུན་ཆེན་པོ་ལ་ཁོང་གི་བླ་མ་ལྷོ་བྲག་མར་པའི་ཞལ་ནས་ངས་ཁྱོད་ལ་ཆོས་རྣམས་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུར་ངོ་སྤྲོད་པས་དེ་བཞིན་ཉམས་སུ་ལོངས། གནས་གཡའ་ཁྲོད་གངས་ཁྲོད་ནགས་ཁྲོད་རྣམས་བསྟེན། རི་ཁྲོད་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་ཀྱང་ལ་སྟོད་རྒྱལ་གྱི་ཤྲི་འདི་རྒྱ་གར་གྱི་གྲུབ་ཆེན་རྣམས་ཀྱིས་བྱིན་གྱིས་བརླབས་པའི་རི་ཡིན་པས་དེ་ལ་སྒོམས། གངས་ཏི་སེ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ལུང་བསྟན་པའི་རི་བོ་གངས་ཅན་དང་འཁོར་ལོ་སྡོམ་པའི་ཕོ་བྲང་ཡིན་པས་དེ་ལ་སྒོམས། ལ་ཕྱི་གངས་ར་ཡུལ་ཉི་ཤུ་རྩ་བཞིའི་ཡ་གྱལ་གོ་དཱ་ཝ་རི་ཡིན་པས་དེ་ལ་སྒོམས། མང་ཡུལ་གྱི་རི་བོ་དཔལ་འབར་དང་། བལ་ཡུལ་གྱི་ཡོལ་མོ་གངས་ར་མདོ་ཕལ་པོ་ཆེ་ནས་ལུང་བསྟན་པའི་གནས་ཡིན་པས་དེ་ལ་སྒོམས། བྱིན་གྱི་ཆུ་དབར་ཞིང་སྐྱོང་གི་མཁའ་འགྲོ་བཞུགས་ཤིང་འདུ་བའི་གནས་ཡིན་པས་དེ་ལ་སྒོམས། གཞན་ཡང་མི་མེད་ཀྱི་གནས་མཐུན་རྐྱེན་གང་འཛོམས་སུ་སྒོམས་པ་ལ་སྒྲུབ་པའི་རྒྱལ་མཚན་ཚུགས་ཤིག་ཅེས་དང་། ཁྱོད་རང་ལུང་བསྟན་པའི་གནས་དེ་རྣམས་སུ་སྒྲུབ་པ་གཙོ་བོར་ཐོན་ཅིག སྒྲུབ་པ་ནུས་ན་བླ་མའི་ཞབས་ཏོག་ཕ་མའི་དྲིན་ལན། སེམས་ཅན་གྱི་འགྲོ་དོན་རྣམས་དེ་ཀ་རང་གིས་གྲུབ་པ་ཡིན། སྒྲུབ་པ་མ་ནུས་ན་ཚེ་རིང་པོ་ལས་ངན་གསོག་ཆེ་བ་ལས་མེད་པས། ཚེ་འདིའི་འདུན་ཐག་སྐྱུངས་ལ། ཚེ་འདི་དོན་དུ་གཉེར་བའི་མི་དང་ལབ་མ་བྱེད་པར་སྒྲུབ་པ་ལ་འབུངས་ཤིག་པར་གསུངས་ཤིང་། སེ་བན་རས་པས་རྗེ་བཙུན་གྱི་སྒྲུབ་གནས་གཙོ་བོ་ལ་ཕྱི་དང་ཆུ་དབར་དུ་གདའ་བ། དེ་གཉིས་དང་གོང་གི་དེ་རྣམས་མིན་པ་གང་དང་གང་དུ་སྒྲུབ་པ་མཛད་ཞུས་པས། རྗེ་བཙུན་གྱི་ཞལ་ནས། བལ་པོའི་ཡོལ་མོ་གངས་ར། ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་ཕྱི་ཡི་རྫོང་དྲུག མ་གྲགས་པ་ནང་གི་རྫོང་དྲུག གསང་བའི་རྫོང་དྲུག ཡང་རྫོང་གཉིས་དང་ཉི་ཤུ། ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་ཕུག་ཆེན་བཞི། མ་གྲགས་པའི་བཞི་སྟེ། དེ་རྣམས་ཀྱི་ནང་དུ་སྦྱར་གྱི་གནས་རྣམས་ཀྱང་འབྱུས་པ་ཡིན། གཞན་ཡང་ཕུག་ཕྲན་དང་རི་ཁྲོད་དབེན་པ་མཐུན་རྐྱེན་འཛོམས་པ་རྣམས་སུ་བསྒོམས་པས། བསྒོམ་བྱ། སྒོམ་བྱེད། སྒོམ་མཁན་རྣམས

ཐོས་པ་དགའ།

གཅིག་ཏུ་འདྲིས་ནས་སྒོམ་མི་ཤེས་པར་འདུག ཅེས་གསུངས། རས་ཆུང་པས། རྗེ་བཙུན་གྱིས་ཆོས་རྣམས་ཟད་སར་བསྒྲུབ་པའི་ཐུགས་རྗེས། བདག་ཅག་སློབ་འབངས་རྣམས་ལ་ཡང་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པའི་གོ་བ་དང་སྒོམ་པ་འདྲིས་པ་ཙམ་ཟད་ རེ་ལ་བརྟེན་པ་ཐོབ་པས་བློ་བདེ་བར་གདའ་བ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ལགས། མ་འོངས་པའི་གདུལ་བྱ་རྣམས་ཚོགས་གསོག་པའི་མིག་རྐྱེན་དུ་སྒྲུབ་གནས་ཕྱི་ནང་གསང་བའི་རྫོང་རྣམས་དང་། ཕུག་ཆེན་རྣམས་ཀྱི་ངོས་འཛིན་མིང་རེ་གསུང་བར་ཞུ་ཞུས་པས། རྗེ་བཙུན་གྱི་ཞལ་ནས། ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་ཕྱི་ཡི་རྫོང་དྲུག་ནི། བྲག་དཀར་རྟ་སོ་དབུ་མ་རྫོང་། སྨིན་ཁྱུག་གྲིབ་མ་རྫོང་། ཤིང་པ་བྲག་དམར་རྫོང་། རག་མ་བྱང་ཆུབ་རྫོང་། སྐྱང་འཕན་ནམ་མཁའ་རྫོང་། བྲག་སྐྱ་རྡོ་རྗེ་རྫོང་རྣམས་སོ། །མ་གྲགས་པ་ནང་གི་རྫོང་དྲུག་ནི། མཆོང་ལུང་མཆོང་གི་རྫོང་། སྐྱིད་པ་ཉི་མ་རྫོང་། ཁྲ་བྲུག་དབེན་པ་རྫོང་། ཤེལ་ཕུག་ཆུ་ཤིང་རྫོང་། བེ་རྩེ་འདོད་ཡོན་རྫོང་། ཅིག་པ་རྐང་མཐིལ་རྫོང་རྣམས་སོ། །གསང་བའི་རྫོང་དྲུག་ནི། རྒྱ་བྲག་ནམ་མཁའ་རྫོང་། སྟག་ཕུག་སེང་གེ་རྫོང་། སྦས་ཕུག་མ་མོ་རྫོང་། ལ་ཕུག་པད་མ་རྫོང་། གླང་སྒོ་ཀླུ་བདུད་རྫོང་། ཁྲོ་རྒྱལ་རྡོ་རྗེ་རྫོང་རྣམས་སོ། །ཡང་རྫོང་གཉིས་ནི། སྐྱིད་ཕུག་ཉི་མ་རྫོང་དང་། སྒོ་མཐོ་ནམ་མཁའ་རྫོང་གཉིས་སོ། །ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་ཕུག་ཆེན་བཞི་ནི། གཉའ་ནང་གི་གྲོད་པ་ཕུག ལ་ཕྱིའི་བདུད་འདུལ་ཕུག བྲིན་གྱི་འབྲི་ལྕེ་ཕུག ཏི་སེའི་རྫུ་འཕྲུལ་ཕུག་རྣམས་སོ། །མ་གྲགས་པ་བཞི་ནི། རྩའི་རྐང་ཚུགས་ཕུག རོན་གྱི་འོད་གསལ་ཕུག ར་ལའི་ཟ་འོག་ཕུག ཀུ་ཐང་གི་ཕུག་རོན་ཕུག་རྣམས་ཡིན། དེ་རྣམས་སུ་བསྒོམ་པ་བྱུང་ན་དབེན་ལ་མཐུན་རྐྱེན་འཛོམས་པ་ཡང་ཡོད་ཅིང་། བརྒྱུད་པའི་བྱིན་རླབས་འཇུག་པ་ཡིན་པས་སྒོམས་ཤིག ཅེས་གསུངས་སོ། །དེ་ལྟར་གྱི་སྒྲུབ་གནས་རྣམས་གཙོ་བོ་ད་ལྟའི་བོད་ལྗོངས་ཀྱི་མངའ་རིས་སྤུ་ཧྲེང་རྫོང་དང་། གཞིས་རྩེའི་སྐྱིད་གྲོང་རྫོང་། གཉའ་ནང་རྫོང་། དིང་རི་རྫོང་། ལྷོ་ཁའི་ལྷོ་བྲག་རྫོང་དང་། རིན་སྤུངས་རྫོང་། ཕྱིའི་བལ་ཡུལ་རྒྱལ་ཁབ་བཅས་ཏེ་རི་བོ་ཧི་མ་ལ་ཡའི་ལྷོ་བྱང་གི་གངས་ཁྲོད་ནགས་གསེབ་རྫ་སུལ་བས་མཐའ་རྣམས་སུ་ཡོད་པ་ལས། སྐྱིད་གྲོང་རྫོང་ཁོངས་སུ་ཡོད་པ་ནི། རྫོང་སྲིད་གཞུང་ཆགས་ཡུལ་རྫོང་དགའ་རུ་བསླེབས་དུས་ཡུལ་མི་རྣམ་རབས་ལ་དྲིས་ན་འཁྲུངས་ཡུལ་སྐྱ་རྩ། བྲག་དཀར་རྟ་སོ། ར་ལའི་ཟ་འོག་ཕུག ཀུ་ཐང་གི་ཕུག་རོན་ཕུག་བཅས་ཤེས་མཁན་ཐུག་རྒྱུ་འདུག ཐོག་མར་སྐུ་འཁྲུངས་ཡུལ་སྐྱ་རྩ་ནི། རྫོང་དགའ་གྲོང་བརྡལ་ནས་མར་སྐྱིད་གྲོང་ལ་འགྲོ་སའི་རྫ་འགག་གི་གཞུང་ལམ་དེད་ནས་གང་འཚམས་སོང་རྗེས་གཡོན་ངོས་ཀྱི་ལུང་ལག་ནང་འཁོར་ལམ་ཆུང་དུ་བརྒྱུད་དེ་སོང་བས་རྩ་ལུང་གསར་པ་ཟེར

ཟློས་ལ་དགའ།

བའི་གྲོང་ཚོར་བསླེབས། རླངས་འཁོར་དེར་འཛོག་དགོས། དེར་རྗེ་བཙུན་འཁྲུངས་ཡུལ་ལམ་རྩ་ལུང་སྙིང་པ་ཞེས་དྲིས་ན་གྲོང་མི་ཀུན་གྱིས་ཤེས་ཏེ་ལ་ཡར་ཕྱུར་ཡིན། ཡར་རྩ་ལུང་ཟེར་བ་རྗེ་བཙུན་འཁྲུངས་སའི་གྲོང་ཚོའི་མིང་ཡིན་ལ་དེར་ནམ་རྒྱུན་ཆུ་ལོག་གི་གནོད་པ་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། འཁོར་ལམ་བཟོ་དཀའ་བས་གྲོང་ཚོ་དེ་རོན་ཕུ་རུ་གནས་སྤོས་པ་ལ་རྩ་ལུང་གསར་པ་དང་སྔར་གྱི་གནས་ལ་རྩ་ལུང་སྙིང་པ་ཟེར་གྱི་གདའ། རྩ་དང་རོན་གཉིས་ཀ་ལུང་པ་ཁ་རྒྱབ་བསྟུན་དུ་འདུག རྩ་ཡི་ཕུ་སྟོད་ན་གངས་དང་རྫ། བར་སྤང་ལྗོངས། སྨད་ས་ཞིང་དོག་ཙམ་ཅན། ཆུ་ནི་སྐྱིད་རོང་གཙང་པོར་འདྲེས་ཀྱི་འདུག རྩ་ལུང་སྙིང་པའམ་གྲོང་ཤུལ་ནས་མར་བལྟ་སར་ཨ་ཞྭའི་ཁང་མལ་དུ་སྤུར་ལྷ་ཁང་ཆུང་དུ་ཡོད་པའི་ཤུལ་གྱི་གྱང་རོ་མཐོང་གི་འདུག དེར་བསླེབས་ནས་མར་བལྟ་སར་རྗེ་བཙུན་ཆེན་པོ་སྐུ་བལྟམས་པའི་གནས་ཀ་བཞི་གདུང་བརྒྱུད་ཀྱི་ཤུལ་ན་སྤུར་མཆོད་རྟེན་ཡོད་ཟེར་བའི་ཞིག་རོ་རྡོ་ཕུང་དང་། དེ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་བཞེངས་ཞིང་འོར་མ་གྲུ་གསུམ་ཡང་རྩེ་འཕྱོད་ངེས་སུ་འདུག་ལ་ད་ལྟའི་མིང་ཡང་ཞིང་འོར་མ་ཟུར་གསུམ་ཞེས་འབོད་ཀྱི་འདུག ཀ་བཞི་གདུང་བརྒྱུད་ལྷོ་དང་ལྷག་པར་ནུབ་འགྲམ་ཆུ་ཤུལ་གྲོག་རོང་དུ་སོང་བས་ཟད་ལ་ཁད་ཀྱི་གད་ཁན་འདུག་པས། ཕ་ཡུལ་དུ་ཐོན་མ་རག་པའི་མཐུ་ཆེན་མ་གནན་ཤི། སྲིང་མོ་འཁྱམས་པའི་རྣམ་ཐར་དྲན་ཏེ་ཡིད་སྐྱོ་ཞིང་། དངུལ་སྔོར་གྱི་བམ་ཁ་བགྲང་ཞིང་ཟ་འོག་གི་འབོལ་གདན་དགུ་བརྩེགས་སུ་འཁྱིང་བ། རིང་ལུགས་འདིའི་བསྟན་འཛིན་སྐྱེས་ཆེན་དག་གིས་གོང་མའི་མཚན་བྱང་གིས་རྒྱ་སྲང་དུ་ཁྲོམ་ར་དང་མགྲོན་ཁང་ཆེན་མོ་དག་བསྐྲུན་པ་ལས་འདིར་རྡོ་རིང་ལག་ངར་ཙམ་ཞིག་མི་སློང་བ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ་སྙམ་པ་ཡང་བྱུང་། དེའི་རྒྱབ་རིའི་བྲག་ཏུ་ཁང་ཚུགས་ཤུག་བྲག་སྒྲིབས་འོག་ཞིག་རལ་ཏུ་སོང་བའི་ཁང་མིག་ཆེ་ཆུང་འགའ་དང་ཁ་ཤས་ཀྱི་ནང་དུ་མི་འཁྲུགས་པ་སོགས་སྡེབས་བྲིས་ཀྱང་མང་དུ་འདུག བཞུགས་མཁན་གྱི་མཚམས་པ་དང་། ཉེ་སར་ཆུ་མི་འདུག་མོད་རྗེ་བོའམ་མཛལ་སྐོར་བས་ཛ་སྐོལ་བའི་ཤུལ་སུམ་ཐབ་དང་། ཛ་ཡི་ཀོང་བུར་བཟོས་པའི་མར་མེ་ཡང་རེ་ཟུང་འདུག དེ་ཉིན་ང་ཚོས་རྫོང་དགའ་ནས་རྩ་ལུང་གསར་པའི་བར་རླངས་འཁོར་བཏང་། དེ་ནས་རྐང་ཐང་དུ་ལ་བརྒལ་ཏེ་སོང་། གནས་དང་སྒྲུབ་ཕུག་རྣམས་སུ་དུང་ངག་གིས་ཕྱེར་བའི་གསོལ་འདེབས་དང་སྨོན་ལམ་རེ་བྱས། པར་རེ་ཡང་བླངས་པས་ཉི་མ་དམར་ཐག་ཆོད་དུས་སླར་རྩ་ལུང་གསར་པར་འཁྱོར། འདི་སྐབས་གནས་འདི་རོན་ཕུ་ཡིན་ཞིང་འོད་གསལ་ཕུག་ལུང་པ་འདིའི་ཕུར་ཡོད་པ་རྒྱུད་ཆོད་ཀྱང་། ལྷན་དུ་རྫོང་དགའི་སྤྱི་བདེ་དང་ཆོས་དོན་གྱི་འགོ་ཁྲིད་དག་ཡོད་པས་དེ་ནུབ་རྫོང་ཐོག་ཏུ་འཁོར་ངེས་དགོས་སྐབས་

ཛོས་ལ་དགབ།

འོད་གསལ་ཕུག་ཏུམ་བསྙེབས། བྲག་དཀར་རྟ་སོ་ནི། ཡང་རྫོང་དགའ་ནས་བྲག་དཀར་དགོན་པ་ཞེས་ཟྲིས་ཏེ། མར་སྐྱིད་གྲོང་དུ་འགྲོ་བའི་གཞུང་ལམ་བརྒྱུད་དེ་སོང་ན་རྒྱ་བོའི་ནུབ་ཕྱོགས་སུ་རྫོ་དཀར་ལྷུག་དཀྲིས་ཅན་གྱི་བྲག་རི་ཁམ་པའི་རྩེ་སྟོད་ཙམ་ན་ལྷ་ཁང་དཀར་པོ་ཡོད་པ་དེ་ཡིན། དེར་བཙུན་མ་བཅུ་གཉིས་ཙམ་ཅན་གྱི་འབྲུག་པ་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་བཙུན་དགོན་ཞིག་འདུག དེད་ཆོས་བྲག་དཀར་གྱི་ཕུག་པ་དང་། རྟ་སོའི་ཕུག་པ། དབུ་མ་རྫོང་བཅས་སོ་སོར་མཇལ། ཚོགས་མཆོད་དང་གསོལ་འདེབས་སྨོན་ལམ་ཤེས་ཚོད་རེ་ཡང་བྱས། སྤྱིར་གྲུང་ཐང་ལ་དང་། མ་ལ་སོགས་ལ་ཁ་མཐོ་ས་ནས་མཇལ་དུས་རི་འདི་དེ་འདྲ་མཐོན་པོ་མིན་ཡང་གནས་མདུན་ནས་ཡར་མཇལ་ཞིང་། ལྷག་ཏུ་སྒྲུབ་ཕུག་ཁག་ལ་བསྙེབས་དུས་རི་བོ་མཐོ་ལ་མདུན་གྱི་མཐོང་ལམ་ཡངས་པ། ཤིང་སྡུ་དང་རྒྱ་མིག་ཕྱུག་པ། ཟླ་ཡི་སྐྱེ་སྟོབས་ཆེ་བ། རི་ངོས་གཟར་ཞིང་རྫ་ཤལ་བཀྲོད་དཀའ་བ་བཅས་ཀྱིས། རྗེ་བཙུན་གྱི་སྒྲུབ་ཚུགས་དང་། རྫ་སྟོད་ཐབ་ཏུ་ཤོར་བ། མདུན་གྱི་རི་རྩ་ཕན་ཚུན་འཕྱུར་ཚུལ་སོགས་རྣམ་ཐར་རྣམས་མིག་དང་ཡིད་ངོར་མངོན་སུམ་བཞིན་དུ་འཆར་ཡོང་ཞིང་། རྣམ་ཀུན་སྒྲུབ་གནས་རྣམས་མཇལ་རེས་སྙོམ་པ་རྒྱུ་འདོད་ལྷུར་གཏུང་བའི་ཡིད་ཀྱང་རེ་ཞིག་དགའ་བདེས་སེམས་སྐྱེ་གནས་དང་ཁ་བྲལ་སྙིང་མི་འདོད་པ་ཞིག་དང་། སྔར་གྱི་གྲུབ་ཐོབ་རི་པ་དག་གི་སྒྲུབ་སྐྱོལ་གྱི་ཤུལ་ཡང་གྲངས་མང་ལ་རྒྱ་ཆེ་བ་འདུག དེར་བཞུགས་པའི་སྐལ་པ་བཟང་པོ་ཅན་གྱི་བཙུན་མ་རྣམས་ཀྱིས་བླ་ཆེན་ག་གེ་མོའི་གྲུབ་ཆུ་དང་ཕྱག་ཞབས་ཀྱི་རྗེས་སོགས་ཡོད་ཚུལ་གསུངས་ཀྱང་། དེད་ཆོས་མཇལ་འདོད་ཅིང་མི་ཕྱེད་དད་བརྒྱའི་ཡུལ་ནི་གྲུབ་ཐོབ་ཡོངས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཕོ་རྗོད་མི་ལ་རས་པའི་སྒྲུབ་གནས་དག་ཡིན་ལ། ཁོང་རྣམས་ཀྱིས་ཞིམ་དགུའི་བཟའ་བཏུང་གི་གནང་སྦྱིན་བྱུང་བར་སྙིང་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུའོ། །སྙིག་ཁྱུག་གྲིབ་མ་རྫོང་ནི། བྲག་དཀར་རྟ་སོའི་མདུན་གྱི་སྲིབ་རིའི་བྲག་འདབས་སུ་སྒྲུབ་ཕུག་ནགས་ཚལ་གྱིས་བསྐོར་བ་རྫོང་དགའ་ནས་མར་ཡོང་སྐབས་བྲག་དཀར་རྟ་སོའི་མདུན་དུ་མ་བསྙེབས་ཙམ་ནས་རྒྱང་མཇལ་ཐུབ་པ་དེ་ཡིན་འདུག རི་དེ་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་གྲོང་མདའ་རྩ་ཡུལ་ཚོ་དང་ཞིང་མི་འདུག་ཀྱང་ས་གནས་ངོས་ཟིན་ཞིང་ད་ལྟའི་མིང་ཡང་གྲོང་མདའ་རྩ་འབོད་ཀྱིན་གདའ། ལིང་པ་བྲག་ནི། ང་ཚོ་བྲག་དཀར་གྱི་མན་ཆད་དུ་བཏང་མ་སོང་བས་སྣར་ལྷོག་པའི་ལམ་ནས་རྫོང་དགར་མ་སླེབ་ཙམ་ན་གཞུང་ལམ་ནུབ་ཕྱོགས་ཉིན་གྱི་བྲག་དམར་དེ་ལིང་པ་བྲག་ཡིན་པ་དང་རྗེ་བཙུན་གྱིས་བྲག་སྲིན་བཏུལ་བའི་རྣམ་ཐར་ཡང་ལམ་འགྲུལ་པས་ཤོད་ཐུབ་ཀྱི་འདུག རའི་ཟ་འོག་ཕུག་ནི། རྫོང་དགའི་བྱང་ཤར་ཐག་ཉེ་ཞིང་འཁོར་ལམ་ཡང་མདའ་རྒྱང་ལྷག་ཙམ

ཀྱི་བར་དུ་འདུག ཕྱུགས་རྫི་ར་ས་མིང་དྲིས་པས་ར་ལའི་ལུང་པ་ཡིན། བུ་རས་ཆུང་བའི་སྒྲུབ་ཕུག་ཡོད་ཟེར་ཏེ་ཡུལ་མི་ཀུན་གྱིས་ཤེས། ཟ་འོག་ཕུག་གི་འཁྲམ་དུ་ཆུ་ཕྲན་རྒྱུན་འབབ་དང་ཟྭ་མང་དུ་སྐྱེས་པ། ཕུག་པ་གོང་འོག་གཉིས་ཡོད་པའི་གོང་མར་རྗེ་སྐས་ལ་འཛེགས་ནས་འགྲོ་དགོས་ཤིང་སྟེང་རལ་དུ་སོང་བའི་ལྷ་ཁང་དང་སྒྲུབ་སྤྱིལ་གྱི་རྟེན་ངོས་སུ་རྗེ་བཙུན་གྱི་རྣམ་ཐར་སོགས་ལོགས་བྲིས་ཀྱིས་ཁེངས། གནས་འཛིན་གྱི་སྒྲུབ་པོ་མེད་ཀྱང་མཁར་གྲོང་དང་ཐག་ཉེ་བས་མཇལ་སྐོར་དུ་འགྲོ་མཁན་མང་ཙམ་ཡོད་པ་འདྲ། གོང་གི་སྒྲུབ་གནས་རྣམས་མཇལ་ཞུབ་པ་ནི་དེ་གཞི་ཆོས་དོན་དང་སྐྱི་བདེ་ལས་ཁྲུངས་ཀྱི་དབྱིད་བོད་རིགས་དག་གི་བཀའ་དྲིན་ལོ་ན་ཡིན་ཏེ་ལོང་ཆོས་འགན་ཚང་མ་ཁུར་ནས་སྟེ་ཤན་གྱི་ཚུལ་དུ་ཡོང་སྟེ་མཉམ་མཇལ་བྱས་པ་ལས་གང་བྱུང་དུ་འགྲོ་ཞུབ་ཀྱི་མི་གདའ་བས་ལོང་རྣམ་པར་ཡང་སྙིང་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ། ད་དུང་མཇལ་མ་ཞུབ་པ་རྫོང་དགའི་ནུབ་ཕྱོགས་ན་ཀུ་ཐང་གི་ཕུག་རོན་ཕུག་དང་། བྲག་སྐྱ་རྡོ་རྗེ་རྫོང་། བྲག་དཀར་རྟ་སོ་ནས་མར་སྐྱིད་གྲོང་དུ་འགྲོ་སར་རག་མ་བྱང་ཆུབ་རྫོང་དང་། རྒྱང་འཕེན་ནམ་མཁའ་རྫོང་། རི་བོ་དཔལ་འབར་རྣམས་ཡོད་འདུག་ཀྱང་མཐའ་མཚམས་དང་ཉེ་བས་ང་ཚོ་ཐར་ཐབས་མ་བྱུང་ངོ་། །གཉའ་ནང་རྫོང་ཁོངས་སུ་ཡོད་པ་ནི། ང་ཚོ་རྫོང་དགའི་བྱང་ཤར་གྱི་མ་ལ་ཟེར་བའི་ལ་མཐོན་པོར་འཁོར་ལམ་ནས་ཡོང་སྟེ་ལ་དེའི་བྱང་ཕྱོགས་སུ་བབ་ལ་བོད་གནའ་ལམ་སྟེ་གོང་ཐང་ལ་ཁ་རུ་རྫོང་གྱི་ལབ་རྩེ་སྟེང་པ་ཁང་བརྩིགས་ཙམ་དང་། ལོ་ངོ་སྟོང་གི་གནའ་ལམ་ཟེར་བའི་རྒྱ་དབྱིན་སྤྲུར་མའི་བྱང་བུར་བོད་ཡིག་ནི་མི་འདུག་པས་སྤྱིར་ལ་ཁ་རེར་བསླེབས་དུས་ང་ཚོ་བོད་མིས་བསྭོ་བསྭོ་དང་མཆོད་མཆོད་སོགས་འདོད་གསོལ་གྱི་འབོད་པ་བྲག་ལ་འཁོར་སྒྲོལ་ཡོད་མོད། སྔོན་འཕགས་ཡུལ་གྲུབ་པའི་སློབ་དཔོན་རྣམས་དང་། བོད་ཀྱི་ལོ་ཙཱ་བ་དང་། རྗེ་འབངས་རྣམས་ཀྱིས་གངས་ལྗོངས་སུ་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་གི་དཔལ་ཡོན་བསྐྱིལ་བའི་དོན་དུ་ལུས་སྲོག་ལོངས་སྤྱོད་དང་བཅས་པར་བསྔོས་པ་མེད་པའི་དཀའ་སྤྱད་མཛད་ཚུལ་རྣམས་དྲན་པའམ། ས་བབས་མཐོ་བས་དབུགས་མི་ཐོན་པ་གང་ཡིན་ཆ་མ་འཚལ་ཡང་གྲོགས་ཀུན་མིག་ཆུ་བཞུར་གྱིན་ཁ་རོག་གེར་ཕན་ཚུན་གཅེར་འདུག དེ་ནས་ང་ཚོ་མ་ལ་ནས་ཤར་ཕྱོགས་སུ་བབས་པས་དཔལ་ཁྲུད་དུ་བསླེབས། དེར་ནི་དཔལ་ཁྲུད་མཚོ་ལྷ་བྱང་གྲོག་སྐྱིད་ལ་ཤར་ནུབ་ལྷ་མཚོ་སྲིན་མཚོར་གྲགས་པ་གཡུ་ཡི་མེ་ལོང་གྱིས་པ་ལྟ་བུ། དཔལ་ཁྲུད་ཐང་ཁ་རྒྱ་ཆེ་བ། ལྷོ་ན་གངས་རི་ཤེས་བྱ་བང་མ། ཤར་ནུབ་བྱང་བཅས་རྫ་སྤང་གི་རི་བོས་ཡོངས་སུ་བསྐོར་བ། གསེག་མ་དང་། རྟ་སྔོན། གྲམ་གཞུང་སོགས་ཐང་རྒྱ་ཁ་ཅང་ཆེ་བ་དེ། རྗེ་བཙུན་གྱིས་ཐུགས

ཇོས་ལ་དགབ།

སྲས་རས་ཆུང་པར་གཡག་རྭའི་སྒོར་གྱི་རྫུ་འཕྲུལ་སྟོན་ས་དེ་ཡིན། མཚོ་ཡི་ཤར་ལྷོའི་ཕྱོགས་ཀྱི་གཞུང་ལམ་འགྲམ་དུ་སྟབས་བདེའི་མགྲོན་ཁང་ཡང་འདུག སྲིད་ཕུག་ཉི་མ་རྫོང་ནི། དེ་ནས་ཡུལ་མིར་དྲིས་ཏེ་སོང་བས་ལྷོ་ཕྱོགས་གངས་རིའི་འདབས་ཀྱི་གངས་ཆུའི་འགྲམ་ཁ་ཤར་ལ་འཁོར་བའི་ཁྲིབ་ངོས་སུ་སྒྲུབ་ཕུག་ཡོད། མདུན་ནས་མཇལ་བ་ལས་རི་དེ་ས་མ་རྗོ་ལས་གྲུབ་ཅིང་ངོས་ཤ་ཅང་གཟར་བས་ང་ཚོ་ཕུག་པའི་ནང་དུ་མ་བསླེབས། ཕུག་སྒོར་རྗེ་དར་སྒྲོན་འདུག་པ་དང་། ཡུལ་མིས་ཐག་འཕྲེང་བརྒྱུད་བགྲོད་ཐུབ་ཅེས་ཟེར། གནས་དེར་དབྱར་གངས་ཆུ་དང་། སྔ་དྲོ་ཉི་མ་ཤར་རྒྱུ་ལས་གཞན་པའི་མཐུན་རྐྱེན་ཅི་ཡང་མི་འདུག ང་ཚོས་རི་འདབས་བར་སྣངས་འཁོར་བཏང་། དེ་ནས་རྐང་ཐང་དུ་སོང་། འགྲོ་ལམ་མི་བདེ་ཞིང་ཐག་རིང་བས་ཡུན་རིང་འགོར། གལ་ཏེ་རྐང་ཐང་དུ་འགྲོ་ན་ཞག་ཆས་ཡོད་དགོས། གླང་སྒོ་ཀླུ་བདུད་རྫོང་ནི། གཞུང་ལམ་ནས་མཚོ་ཡི་བྱང་ངོས་སུ་ཕར་བལྟ་སར་ས་སྐྱ་བོའི་ཞབས་སུ་ཆུ་མིག་ཅིག་ཡོད་དམ་སྐམ་པའི་འཁོར་རྒྱ་ཆེན་པོ་མེད་པའི་ལྷུང་མདོག་ཡོད་ས་དེར་གླང་སྒོ་ཟེར་གྱི་རེད་ཅེས་ཡུལ་མིས་མཛུབ་མོ་འཛུགས་ཀྱི་འདུག དེར་ཁ་ཕྱོགས་ཏེ་ལམ་ཕྲན་བརྒྱུད་སོང་བས་མཚོ་འགྲམ་ལམ་ལྷག་ཏུ་ཁ་ལྷོ་ནུབ་ཏུ་འཁོར་བའི་བྲག་རི་སྐྱ་བོའི་ངོས་སུ་སྒྲུབ་ཕུག་རྗེ་རྩིག་གི་སྒོ་ར་ཅན་མདུན་དུ་དཔལ་ཁྲུད་མཚོ་ཡོན་ཆབ་བཤམ་པ་ལྟ་བུར་ལྷོ་ཕྱོགས་ཀྱི་གངས་རིའི་གཟུགས་བརྙན་ཤར་བ། ལམ་ཞབས་ཉེ་འགྲམ་དུ་ནས་ཀྱི་སྐྱེ་མས་ཁེབས་པའི་ཞིང་ས་གཤིན་པོ། ཆུ་མིག་དང་བཅས་པ་ཆེས་ཉམས་དགའ་བ་ཞིག་འདུག ལ་ཕུག་པདྨ་རྫོང་ནི། གླང་སྒོ་ནས་ནུབ་བྱང་དུ་འཁོར་ལམ་ཆུང་ངུ་བརྒྱུད་དེ་སོང་བས་ལ་ཕུག་གྲོང་ཚོ་རུ་བསླེབས་ཀྱི་འདུག དེར་གྲོང་མི་ཀུན་གྱིས་ལ་ཕུག་པདྨ་རྫོང་ཞེས་ཏེ་སྒྲུབ་ཕུག་གི་མིང་ལ་ཕུག་པདྨ་གནས་ཀྱི་རྫོང་ཞེས་འབོད་པ་ཞིང་གོང་གི་བྲག་གསེབ་ཏུ་གདའ། གྲོང་ལྟག་ཏུ་བོན་དགོན་ཆུང་ངུ་ཞིག་དང་གྲོང་མཐའ་མཚོ་འགྲམ་དུ་མིག་མང་རིས་སུ་ཆགས་པའི་འབྲུ་ཞིང་དང་། ཆེད་དུ་བཟོས་པ་ལྟ་བུའི་རི་ཚོམ་གྱིས་བསྐོར་བ། དབྱར་སྟོན་གྱི་དུས་མིག་ལ་ཆེས་མཛེས་ཤིང་ཡིད་ལ་སྤྲོ་བ་ཞིག་འདུག དེ་ནས་རྐང་ཐང་དུ་ཡུལ་མི་ལམ་སྟོན་དུ་ཁྲིད་དེ་སོང་ན་སྟག་ཕུག་སེང་གེ་རྫོང་ཕུག་པ་ནང་རྒྱ་ཆེ་བ་སྒོར་སེང་གེའི་གཟུགས་རིས་བཀོས་པ་དང་། ཁྲི་རྒྱལ་རྡོ་རྗེ་རྫོང་བྲག་ཐོའི་སྟེང་བཞུགས་མལ་ཡོད་པ། སྦས་ཕུག་མ་མོ་རྫོང་རྣམ་མགུར་དུ་གསལ་བ་ལྟར་རྫ་གསེབ་ཏུ་ཡོད་པས་རྒྱུས་ཡོད་ཀྱི་ལམ་སྟོན་མེད་ན་སྒྲུབ་ཕུག་རྙེད་དཀའ་ཅན་འདུག རྒྱ་བྲག་ནམ་མཁའ་རྫོང་ནི། ལ་ཕུག་གྲོང་གི་ཤར་རིའི་གདོང་སྟོད་ཛ་གླིང་དུ་སྒྲུབ་ཕུག་དང་། སྔོན་གྱི་བྱ་བྲལ་རི་པའི་སྒྲུབ་སྤྱིལ་གྱི་ཤུལ་གློར་མི་ཆུང་

པ་ཙམ་འདུག་པ་བཅས། འདི་རྣམས་ཚང་མ་དཔལ་ཁྲོད་མཚོ་དང་ལ་ཕུག་གྲོང་ཚོ་རྙེད་ན་ཤེས་ཀྱི་འདུག པེ་རྒྱ་འདོད་ཡོན་རྫོང་ནི། དཔལ་ཁྲོད་ཀྱི་ཤར་མཐའ་གཞུང་ལམ་གྱི་བྱང་ཕྱོགས་ཐང་དཀྱིལ་དུ་རི་འབྱར་ཞིག་གི་རྩེར་སྒྲུབ་ཕུག་ཡོད་པ་དང་། རིའི་ལྷོ་གཤམ་དུ་གྲོང་ཚོ་ཡོད་པ། ཕྱོགས་ཕྱོགས་ནས་ནེའུ་གསེང་དང་རྫིང་བུས་བསྐོར་བ་རི་མོ་མཁས་པས་བྲིས་པ་ལྟ་བུ། རི་དེའི་བྱང་ཤར་ངོས་ཀྱི་བྲག་སྟེང་དུ་རྗེ་བཙུན་གྱི་སྐུ་རྗེས་ཤིན་ཏུ་གསལ་བ་བཅས་མཇལ་རྒྱུ་འདུག གཞའ་ནང་གྲོད་པ་ཕུག་ནི། ཐོང་ལ་ནས་གཞའ་ནང་རྫོང་དུ་མ་བསླེབས་ཙམ་གྱི་བལ་བོད་གཞུང་ལམ་གཤམ་དུ་ཡོད། ལམ་འགྲམ་དེར་མི་ལ་རས་པའི་བྲག་ཕུག་ཟེར་བའི་ལམ་རྟགས་བཙུགས་འདུག་པས་འདི་ཀུན་གྱིས་ཤེས། དེར་ལྟ་ཁང་གསར་དུ་བཞེང་བཞིན་འདུག སྒྲུབ་ཕུག་གི་ནང་དུ་རྗེ་བཙུན་དང་རས་ཆུང་པས་རྫུ་འཕྲུལ་གྱིས་བཙུགས་པའི་པ་བོང་གི་ཀ་བ་དང་། རྡོ་ལ་རྗེ་བཙུན་གྱི་ཞབས་རྗེས་གཉིང་ཟབ་པ་མཇལ་རྒྱུ་ཡོད། དེའི་གོང་དུ་རས་ཆུང་པའི་སྒྲུབ་ཕུག་རྗེ་བཙུན་ལ་རྣམ་ཐར་ཞུ་བསྐུལ་གྱི་གཟིམ་ལམ་བྱུང་ས་དེ་ཡང་ཡོད། དེང་རི་རྫོང་ཁོངས་སུ་ཡོད་པ། ལ་སྟོད་རྒྱལ་གྱི་ཤྲཱི་ནི། ཤེལ་དཀར་ནས་དིང་རིའི་བར་གྱི་བལ་བོད་གཞུང་ལམ་བྱང་ངོས་ནས་ཤར་ནུབ་ཏུ་བསྐྱངས་པའི་རི་རྒྱུད་བྲག་རི་སྔོ་སེང་ངེ་བ་དེ་ཡིན་པ་ཞབས་དཀར་བའི་རྣམ་ཐར་དུ་གསལ་བ་ལྟར་དེང་གི་མིང་རྩེ་བས་རི་ཟེར་གྱི་འདུག གོད་ཚང་བྲག་གི་སྒྲུབ་ཕུག་ཆུང་ནས་མཇལ་ཙམ་བྱུང་། རྐང་ཐང་མཐའ་སྐོར་དུ་འགྲོ་ན་ཉིན་ལྔ་དྲུག་ཙམ་དགོས་ཟེར། དེའི་མདུན་གྱི་ཆུ་བོ་དེ་བོང་ཆུ་ཡིན། ཆུ་མིག་དབུལ་འབུམ་ཙ་ཀོ་གྲོང་ཚོའི་ཐད་དུ་ཡོད་སྐད་ཐོས་ཀྱང་དངོས་ར་འཕྲོད་པ་ཞིག་མ་བྱུང་། ཆུ་དབར་སོགས་བལ་བོད་གཞུང་ལམ་གྱི་འགྲམ་དུ་ཆགས་པའི་གངས་དཀར་གྲོང་བརྡལ་ནས་ལྷོ་ཕྱོགས་རོང་ཤར་དུ་འགྲོ་སའི་འཕོར་ལམ་བརྒྱུད་དེ་སོང་ན་དིང་རི་དང་བྲིན་གྱི་སོ་མཚམས་སྤྱི་ཟེ་ལ་དང་། དེ་ནས་མར་བབས་པས་རོང་ཤར་དུ་བསླེབས། དེ་ནས་ཆུ་དབར་དུ་ཐག་ཆེས་ཉེ་ཡང་འདིའི་མན་དུ་ང་ཚོ་མ་ཐར་བས་དིང་རི་ར་ཟ་ཁང་གཉེར་བའི་ཨ་མདོ་བ་ལྷ་མོ་སྐྱབས་ལ་ཆེད་དུ་བཅོལ་བས་ཆུ་དབར་དང་འབྲི་ལྷེ་ཕུག་གི་པར་མཇལ་ཙམ་བྱུང་། བལ་ཡུལ་མཆོད་རྟེན་ཁྲོལ་ཆུ་དབར་དགོན་གྱི་མཁན་ཟུར་ཕྲིན་ལས་ཆོས་འཕེལ་ལགས་ཀྱིས་ཆུ་དབར་གྱི་ཉེ་སྐོར་འདིར་འབྲི་ལྷེ་ཕུག་དང་། བྲག་དམར་མཆོང་ལུང་། སྤྲོ་མཐོ། སྐྱིད་ཕུག ཤེལ་ཕུག་ཆུ་ཤིང་རྫོང་། ཁྲ་བྲུག་དབེན་པ་ རྫོང་སོགས་བྲིན་གྱི་གནས་རྣམས་ཡོད། ཆུ་དབར་ཟེར་དོན་ཆུ་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་ཡོད་པས་ཡིན། ས་མཚམས་སུ་སོང་གཤིས་སླེབ་དཀའ་བ་མ་གཏོགས་སྔོན་གྱི་ས་མིང་མ་འགྱུར་བར་ཡོད་པས་སྒྲུབ་གནས་རྣམས་ངོས་ཟིན་

ངེས་སུ་ཡོད་ཅེས་གསུངས། ཁོང་མི་ཚེ་འདིར་བྲག་དཀར་རྟ་སོར་ལན་གཅིག་སླེབ་ན་འཆི་ཁར་སེམས་བདེ་བར་འདུག་ཀྱང་ད་ལོ་ན་མཐོ་ཞིང་ཕྱི་ནང་གི་རྐྱེན་པས་མི་བསླེབས་པ་འདྲ་གསུངས་སྐུན་ཚབ་གཏོང་གི་འདུག་པར་ངས་བྲག་དཀར་རྟ་སོ་སོགས་ཀྱི་པར་ཕུལ་བས་དབུ་ཐོག་ཏུ་བཞག་སྟེ་བཤུམ་བཞིན་སྨོན་ལམ་ཡང་ཡང་བཏབས་གནང་སོང་། མངའ་རིས་སྤུ་ཧྲེང་རྫོང་ཁོངས་སུ་ཡོད་པ། གངས་ཏི་སེ་དང་མ་ཕམ་གཡུ་མཚོ་ནི། བོད་མི་ཙམ་མ་ཟད་མི་རིགས་དང་རྒྱལ་ཁབ་མི་གཅིག་པ་མང་པོས་ཤེས་པས་མང་དུ་སྨྲ་མི་དགོས་ཀྱང་སྐོར་ལམ་དུ་མཇལ་རྒྱུ་ཡོད་པ་དག་ཟུར་ཙམ་སྨོས་ན། ཐོག་མར་མདུན་ནས་ཆོས་སྐོར་དུ་འགྲོ་བའི་ལམ་གྱི་ནུབ་རི་ཆོས་སྐུ་དགོན་པའི་གོང་ནས་ཡར་འཛེགས་སའི་རྫུ་ཐེམ་དུ་རྫོང་ལུང་པདྨ་ཕུག་ཡོད། ཆེད་དུ་མ་སོང་ན་གངས་སྐོར་སྐྱིར་བཏང་བ་མི་བསླེབས། དེའི་མདུན་ཐད་རི་གཤམ་དུ་བོན་ལྕང་གི་སྦྲུལ་ཕུག་སྐོར་རྗེ་བཙུན་གྱིས་པདྨ་ཕུག་ནས་ཞབས་བརྒྱངས་ཏེ་བཞག་པའི་ཞབས་རྗེས་གསལ་བ་ཡོད། སྒྲོལ་མ་ལའི་ལ་སྟོད་སྐོར་ལམ་ནང་དུ་ རྗེ་བཙུན་དང་བོན་ལྕང་གི་ཀུད་རྡོ་ཐོ་བརྩེགས་སུ་ཡོད། སྒྲོལ་མ་ལ་ནས་མར་འབབ་སྐབས་ལ་སྙིད་མ་ཟིན་ཙམ་དུ་རྗེ་བཙུན་དང་བོན་ལྕང་གཉིས་ཀྱིས་ཕན་ཚུན་ཕྱག་འཐེན་སའི་པ་བོང་ལེབ་མོའི་སྟེང་གཉིས་ཀའི་ཞབས་རྗེས་ཡོད། ཤར་ངོས་རྫུ་འཕྲུལ་དགོན་གྱི་ལྷ་ཁང་སྦུག་ཏུ་རྫུ་འཕྲུལ་ཕུག་དང་རྒྱབ་ལོགས་སུ་བོན་ལྕང་གི་བཤགས་རྡོ་ཆག་པ་བཅས་འདུག སྤྱིར་རྗེ་བཙུན་གྱི་རྣམ་ཐར་དུ་གསལ་བའི་གནས་རྣམས་དང་ལྷག་པར་གངས་སྐོར་ལམ་གྱི་འདི་དག་མཇལ་ཚེ་རྗེ་བཙུན་ལ་དད་པ་དང་ཁོང་གི་རྣམ་ཐར་ལ་ངེས་ཤེས་ཟབ་མིན་འཕྲོད་པ་ཞིག་ཡོད། ལྷོ་བྲག་རྫོང་ཁོངས་སུ་ཡོད་པ། མི་ལའི་སྲས་མཁར་དགུ་ཐོག་ནི། ལྷོ་ཁ་ལྷོ་བྲག་སྲས་གྲོང་སྡེ་རུ་ཡོད། འདིར་འཁོར་ལམ་དང་མགྲོན་ཁང་ཡོད་ཅིང་མཇལ་སྐོར་བ་ཡང་མང་པོ་འདུག སྲས་མཁར་གྱི་ཐོག་སོ་བདུན་མན་རྗེ་བཙུན་རང་གིས་བཞེངས་རྒྱུ་དེ་ལྷག་པ་ཡིན་འདུག་ལ་རིག་གསར་སྐབས་དམག་སྒར་གྱིས་བེད་སྤྱད་པས་མནའ་བོའི་བཟོ་བསྐྲུན་ལ་འགྱུར་བ་ཆེར་མེད་པས་ཡིད་ཚིམས་པ་མཇལ་རྒྱུ་ཡོད་པ་དང་། འདིར་རྗེ་བཙུན་སྐུག་ཉའི་བྲག་ཏུ་སྒོམ་ཚེ་གཟིམ་འགོག་ཆེད་དབུ་ཐོག་ཏུ་འཇོག་གནང་རྒྱུའི་རྡོ་ཡི་མཆོད་ཀོང་དེ་སོགས་ཀྱང་མཇལ་རྒྱུ་འདུག རྗེ་མར་པའི་གདན་ས་ལྷོ་གྲོ་བོ་ལུང་ནི། སྲས་མཁར་ནས་ལྷོ་ངོས་ཀྱི་རི་རར་འཁོར་ལམ་བརྒྱུད་འཛེགས་ན་ཡུལ་འགྲིག་གི་མཚམས་ལྷ་བུར་ཆགས་འདུག་འདིར་སྟོན་གྱི་དགོན་ཤུལ་གཙང་སེལ་གྱིས་ས་གཞི་བདེ་སྒྲོམས་མཐར་ཆེས་རྒྱས་སྤྲོས་ཅན་གྱི་ལྷ་ཁང་སོགས་གསར་བཞེངས་རྒྱ་ཆེན་པོ་མཇལ་དུ་ཡོད། དེ་ནས་ལྷོ་ནུབ་ཏུ་རྐང་བགྲོད་ཀྱིས་འགྲོ་སར་དབེན་གནས

ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཡོངས་སུ་ཚང་ཞིང་ཆེས་ཉམས་དགའ་ལ་ཤེས་པ་སྤྲོ་བ་སྟག་ཉའི་ལུང་བསྟན་ཕུག་འདུག གྲོ་བོ་ལུང་གི་གཤམ་དུ་མཐུན་རྐྱེན་ཞིང་གི་ཤུལ་དང་། བྱང་ཤར་གྱི་ཕྱོགས་སུ་ཆོས་ལ་སྙིང་སོགས་མཇལ་དུ་ཡོད། རིན་སྤུངས་རྫོང་ཁོངས་སུ་ཡོད་པ། གནུབ་ཁུ་ལུང་ནི། ལྷ་ས་ནས་གཞིས་རྩེ་ར་འགྲོ་བའི་གཞུང་ལམ་བརྒྱུད་བྱེ་བ་ཤང་ནས་ཡར་ཙམ་འགྲོ་སའི་གཙང་ཆེན་གྱི་ཕྱོ་རིའི་ལུང་པར་ཁུ་ལུང་ཞུ་མདའི་གྲོང་ཚོ་ཡོད། དེར་རྗེ་བཙུན་གྱིས་མཐུ་སྒྲུབ་སའི་ཕུག་པ་དང་། ཁོང་གི་བླ་མ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོའི་སྒྲུབ་ཕུག་བཅས་མཇལ་རྒྱུ་ཡོད་པར་ཡུལ་མི་དང་གནས་སྐོར་བས་ཕུལ་བའི་ཁ་དར་གྱི་ཕུང་པོ་སྒྲུབ་ཕུག་གི་སྐོར་སྤུངས་ཤིང་ཕུག་པའི་ནང་དུ་མཆོད་མེ་སོགས་ཕུལ་འདུག གཞུང་ལམ་དང་ཁུ་ལུང་དུ་འགྲོ་སའི་ལམ་ཕྲན་གྱིས་མཚམས་སུ་ཁུ་ལུང་མདའ་གྲོང་ཚོ་ཟེར་བའི་ཨར་འདམ་ལས་བཟོས་པའི་རྫོ་རིང་ཡང་འདུག་པས་འཚོལ་བདེ་བ་ཞིག་འདུག བལ་པོའི་ཕྱོགས་སུ་ཡོད་པ། ཡོལ་མོ་གངས་ར་ནི། མཆོད་རྟེན་བུ་རུད་ཁ་ཤོར་ནས་ཏིམ་བུ་TIMBUར་རྒྱངས་འཁོར་ཉིན་ཕྱེད་ཙམ་གྱི་ལམ་ཡོད། དེ་ནས་ཡུལ་མིར་སྟག་ཕུག་གམ་མི་ལ་རས་པའི་ཕུག་པ་གར་ཡོད་དྲིས་ན་ཤེས་པས་རི་སྙེད་ནགས་གསེབ་ཀྱི་ལམ་བརྒྱུད་ལུང་པའི་ཕུར་རྐང་ཐང་དུ་ཆུ་ཚོད་བཞི་ཙམ་སོང་ན་སྟག་ཕུག་སེང་གེ་རྫོང་དུ་བསླེབས། དེར་གསར་དུ་བརྒྱབ་པའི་ལྷ་ཁང་དང་། ཕྱིང་དུ་བསྐྱར་བའི་ཐུབ་ཁང་ཡང་འདུག སྒྲུབ་ཕུག་ངོ་མའི་ནང་དུ་རྗེ་བཙུན་གྱི་འདྲ་སྐུ་རྙིང་པའི་མདུན་མཆོད་བཤམ་ཡོད་པ་ལ་མི་བདུན་བརྒྱད་ཤོང་བ་འདུག དེའི་ལྟག་ཟུར་ན་བཀའ་བརྒྱད་པའི་ཇོ་དགོན་ཆུང་དུ་དང་། མི་ཚང་ཁ་ཤས་ཡོད་པའི་གྲོང་ཚོ། ད་དུང་ཐད་འཕུར་གནམ་གྲུའི་འབབ་སྟེགས་བཅས་གདའ། ལུང་པའི་ཕུའི་རི་རྩེ་ན་གངས་ཕྲན་ཙམ་འདུག་པ་ལས་སྒྲུབ་ཕུག་གི་ཉེ་འཁོར་ཀུན་ཤིང་སྡོ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ནགས་ཚལ་དུ་འདུག བལ་རྒྱལ་གྱིས་རྗེ་བཙུན་ལ་ཀ་ཤི་ཀའི་ན་བཟའ་བསྐུར་ཏེ་ཕུལ་སའི་གནས་ནི། བལ་པོའི་རྒྱལ་ས་སྙིང་པ་ཧྲག་ཏ་པུར་གྱི་ཉེ་སའི་རི་ར་བལ་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་ཁང་དང་མཆོད་རྟེན་ཡོད་པའི་སྭ་ར་སྭ་སྟི་སི་ཐན་ཞེས་འབོད་ས་དེ་ཡིན་པའི་བཤད་སྒྲོལ་ཡོད་པ་དང་། གཤམ་དུ་ཁྲ་འགུ་དགོན་པའི་སྒྲུབ་ཁང་ཡང་འདུག འབྲོག་ལ་ཕྱི་གངས་ཀྱི་ར་བ་ནི། བལ་པོའི་རྒྱལ་ས་ཀ་ཐ་མན་དུའི་རྒྱངས་འཁོར་ས་ཚིགས་ནས་ཞོགས་པའི་དུས་ཚོད་ལྔ་པ་ཙམ་ན་འགྲུལ་འཁོར་དུ་བསྡད་དེ་སོང་བས་དགུང་མོ་ཤིང་ཀར་ཏིSINGHATIལ་བསླེབས། དེ་ནས་མཚོ་གཤམ་LAMABAGARབར་དུ་རྐང་བགྲོད་ཉིན་ལམ་རིང་པོ་གཅིག་འདུག་པར་འཁོར་ལམ་དང་ཟམ་པ་བཟོ་བཞིན་འདུག དེ་ནས་ལུམ་མ་ནག་མོར་LOMNANGརྐང་ཐང་ཉིན་ལམ་གཅིག

སྔོ་འདི་ཉིན་ལམ་ཁའི་ཆུ་འཁྱམ་དུ་སྣན་གཡོན་ཕྱག་མཇལ་རྒྱུ་ཡོད། དེ་ནས་ལ་ཕྱི་གནས་མཐིལ་ཆོས་ར་དགོན་དུ་ཉིན་ལམ་གཅིག་བཅས་འགྲོ་དགོས་པར་འདུག་ལ་ཕྱི་འདི་དེང་སྐབས་བལ་པོའི་མངའ་ཁོངས་སུ་སོང་བས་གོང་གསལ་གྱི་ལམ་དག་བརྒྱུད་དགོས་པ་ཡིན། གལ་སྲིད་གཞའ་ནང་ངམ་ཡང་ན་ཆུ་དབར་ནས་འགྲོ་ཆོག་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན་དེ་འདྲའི་ལམ་ཐག་རིང་པོ་མེད་དེ། ལ་ཕྱི་གནས་ཀྱི་གཡས་གཡོན་ནས་ལུང་པ་གཉིས་མདུན་དུ་འདུས་པའི་མདོར་ཆོས་ར་དགོན་དང་། བདུད་འདུལ་ཕུག་མོ་ཆེ་འདུག་ལ་གཡས་གཡོན་གྱི་ལུང་ཕུའི་ལ་གཉིས་གཞའ་ནང་དང་ཆུ་དབར་གྱི་ཕྱོགས་སུ་ཐུག་འདུག དེ་ཡང་རྗེ་བཙུན་ཆེན་པོས། བྲིན་གཞའ་ནང་གི་འཁྲིམ་འཁྱུལ་ཁ་བས་བཅད། །གསུངས་པས་ཀྱང་ཤེས་ཀྱི་འདུག འོན་ཀྱང་འདི་ཕྱོགས་ཀྱི་གནས་རྣམས་སུ་འགྲོ་ལམ་ཀུག་ཀྱོག་དང་ལམ་ཐག་རིང་བ་ཙམ་ལས་གཞན་པའི་འགོག་རྐྱེན་ཅི་ཡང་མེད་པས་མཇལ་ཐུབ་ངེས་སུ་ཡོད། ཆོས་ར་དགོན་གྱི་རྒྱབ་ལོགས་ནས་ཐག་མི་རིང་བར་བདུད་འདུལ་ཕུག་མོ་ཆེ་ཕུག་སྒོར་ལྷ་ཁང་གསར་བཞེངས་ཅན་ནང་གི་སྒྲུབ་ཕུག་སྒྱུར་བཟོ་ཅི་ཡང་མེད་པར་རང་སོར་བཞག་པ་རྗེ་བཙུན་ཆེན་པོ་ད་ལྟ་རང་བཞེངས་སོང་བ་མིན་ནམ་སྙམ་པ་བློ་བདེ་བ་མཇལ་རྒྱུ་འདུག དེའི་གོང་གི་རི་གདོང་དུ་བར་ཕུག་ཅེས་ཕུག་པའི་ཀླད་དུ་རྗེ་བཙུན་གྱི་ཞབས་རྗེས་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ཡང་གོང་གི་མཐོ་སར་བྲག་སྟེང་དུ་ཞབས་རྗེས་དང་། ཟེ་ཕུག་ཅེས་ད་ལྟ་མི་བགྲོད་མི་ཐུབ་ས་རེ་ཡང་སྟོན་རྒྱུ་འདུག དེ་ནས་གཡས་ལུང་དུ་རིམ་གྱིས་སོང་ན་རྗེ་བཙུན་གསལ་ལ་སྤྲུལ་སའི་ཕ་བོང་དང་། ལ་དགུ་ལུང་དགུ། རམ་ལྡིངས་གནམ་ཕུག་བཅས་མཇལ་རྒྱུ་གདའ། རམ་ལྡིངས་ནི་ས་བབས་མཐོ་ལ་གྲང་ངར་དང་ཁ་བ་ཆེ་ས་རེད་འདུག ང་རང་སྤྱི་ཟླ་གསུམ་པའི་ཚེས་བཞི་ཉིན་འདིར་བསླེབས་སྐབས་ལམ་དུ་ཁ་བ་ཆེ་ཙམ་འདུག འདི་ལོ་དགུན་ཁ་བ་ཆེན་པོ་མ་བབས་པ་ཡིན་མ་གཏོགས་སྤྱི་ཟླ་བཞི་པ་ཙམ་ལས་ལ་ཕྱི་ལ་འགྲོ་བའི་ལམ་མི་ཐེ་ཟེར། དབྱར་འདི་ནས་ད་དུང་ཡར་ལ་སོང་ན་དམུ་རྫིང་དང་ཆུ་བཟང་དུ་བསླེབ་ཀྱང་མཐའ་སྲུང་གི་རྒྱ་དམག་དང་འཕྲད་ཉེན་ཡོད་ཅེས་ཟེར། རྗེ་བཙུན་གྱིས་ཤ་གྲོལ་ཁྲི་གྲོལ་གྱི་མཛད་པ་སྟོན་ས་གཉི་ཤང་འགྱུར་རྩ་ནི། བལ་པོའི་རྒྱལ་ས་ཀ་ཐ་མན་དུ་ནས་སྒྲོག་ར་རུ་འགྲོ་དགོས། འདི་ན་དབྱར་དུས་གནམ་དྭངས་སྐབས་གནམ་གྲུ་ཆུང་ངུ་དེའི་རིགས་ཡོད་པས་སྙ་ནང་ངམ་འོམ་རེ་ཞེས་པར་གནམ་ཐང་ཡོད་སར་འཕུར་ཆོག དེ་ནས་རྐང་ཐང་དུ་བྲག་དཀར་ལ་འགྲོ་ཞིང་དེའི་ཐད་སོར་འགྱུར་རྩ་ཡོད་པ་རྗེ་བཙུན་གྱི་རྣམ་ཐར་ནང་གསལ་བའི་གནས་བཤད་དེ་ཁ་སང་རང་བྲིས་པ་ལྟ་བུར་མཐུན་གྱི་འདུག་རི་འདབས་སུ་ཕྱི་ར་བ་མགོན་པོ་རྡོ་རྗེའི་ཁང་མལ་འཁྱམ་དུ

ཤིང་སྡོང་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། དེ་ནས་རིར་འཛེགས་ཏེ་སོང་བས་ནགས་ཚལ་ཟད་དེ་གཡའ་སྤྲང་འབྲེས་སའི་གངས་འདབས་ཀྱི་བྲག་དཀྱིལ་དུ་མགོན་པོ་རྡོ་རྗེའི་གཞུ་རྒྱུད་ནས་མཇལ་ཐུབ་པ་འདུག གནས་འདིར་སྒྲུབ་ཕུག་གི་ཤུལ་འདི་རེད་ཟེར་བ་མི་འདུག་ཀྱང་མིས་གསར་དུ་བཅོས་པའི་བྲག་ཕུག་ཧུ་རྡོ་ཀ་མ་རུ་པ་ལ་བཞེངས་པའི་རྗེ་བཙུན་གྱི་སྐུ་ཐོག་ཚད་ཙམ་ལ་མགོན་པོ་རྡོ་རྗེ་ཤྲུ་ཁྲི་བཅས་ཀྱིས་བསྐོར་བ་སྦྲོས་ལེགས་པ། དེའི་མཁྲིས་སུ་རྡོ་ཅིག་གི་ལྟ་ཁང་ཆུང་ངུ་དང་ཐུན་ཁང་བཅས་འདུག ནམ་ཟླ་དབྱར་གྱི་དུས་སུ་རི་ཁྲོད་འདིར་བཞུགས་ན་ཆེས་སྐྱིད་དུ་ཚོར་བ་ཡོད་ཟེར། ཕྱོག་ར་ནས་གཡལ་ཕྱིད་གནམ་གྲུར་སྤུབས་མ་ཁེལ་ན་སྤྲ་མོར་སོང་ན་ཤི་ངན་ཟེར་སའི་བར་འཕོར་ལམ་ཡོད་པར་མགྲོན་འཕོར་གསུམ་ཙམ་བརྫེས་པས་ཕྱི་དྲོར་བསླེབ་ཀྱི་འདུག་ཀྱང་རྒྱུས་ཡོད་ཀྱི་གྲོགས་མེད་ན་དཀའ་བར་གདའ། འདིའི་ཡན་འཕོར་ལམ་མེད། རྐང་ཐང་དུ་སོང་ན་དེ་ནུབ་རྫ་དཀར་དུ་བསླེབ། དེ་ནས་ཀོ་ཧྲོ་རུ་ཉིན་གཅིག དེ་ནས་བྲག་དཀར་ལ་ཉིན་གཅིག་བཅས་དགོས་ཀྱི་འདུག ཤི་ངན་ནས་བྲག་དཀར་བར་གྱི་ས་ཚུགས་རྣམས་སུ་མགྲོན་ཁང་གམ་གཙང་དང་། ལམ་ཁར་ཇ་ཁང་སོགས་ཆེས་སྟབས་བདེ་བར་གདའ། རི་ཆུ་ནགས་ཚལ་གྱི་བཀོད་པས་མིག་དབང་འཕྲོག་ཅིང་། སྒྲ་དང་མིག་གི་ཁ་དོག་སྣ་ཚོགས་པའི་ཕྱི་གླིང་གི་ཡུལ་སྐོར་གཏངས་འཛེགས་པ་དག་ཀྱང་ལམ་ཁ་ནས་རྒྱུན་ཆད་པ་མི་འདུག་གོ། །རྗེ་བཙུན་མཆོག་གིས་ཁོང་གི་མཚན་ཙམ་ཐོས་པ་ལ་དད་པ་སྐྱེས་པ་ཡང་སྐྱེ་བ་བདུན་དུ་ངན་འགྲོར་མི་ལྟུང་ཞེས་བསླུ་མེད་བདེན་པའི་ཚིག་གིས་ཞལ་བཞེས་གནང་བས་ཁོང་གི་སྒྲུབ་བརྒྱུད་ལ་ཞུགས་ཏེ་ངེས་དོན་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་དང་། ཟབ་ལམ་ན་རོའི་ཆོས་དྲུག་གི་ཉམས་ལེན་ལ་འབད་ནུས་ན་ཚེ་འདིར་འཚང་རྒྱ་བ་ལ་ཐེ་ཚོམ་ཅི་ཡོད། དེ་ཙམ་མ་ནུས་ན་ཡང་ཁོང་དང་ཁོང་གི་བརྒྱུད་པའི་ཆེ་བ་ཤེས་པའི་སྒོ་ནས་རྣམ་ཐར་འཆད་ཉན་དང་། འབྲི་ཀློག་བགྱིས་པའི་ཕན་ཡོན་ཡང་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པའི་ཚུལ་རྗེ་བཙུན་ཉིད་ཀྱི་གསུང་མགུར་དུ་གསལ། དེ་ལྟ་ནའང་དམན་པ་བདག་ལ་རྗེ་བཙུན་ཆེན་པོར་མི་ཕྱེད་པའི་དད་པ་གཙང་མ་ཞིག་ལས་གཞན་པའི་བསྙེད་རྫོགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་དབེན་ཞིང་། རྗེ་བཙུན་ཆེན་པོའི་ཐུན་མིན་གྱི་རྣམ་ཐར་དང་། གསང་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན། ལྷག་པར་གཞལ་དུ་མེད་པའི་དཀའ་སྤྱད་ཀྱི་ཐུགས་རྣམ་དྲུག་པོའི་ཆ་ཡི་ཆ་ཙམ་ཡང་ངག་དང་ཡི་གེའི་ལམ་ནས་བརྗོད་པར་མི་ནུས་སོ། །དེས་ན་བདག་འདྲའི་སོ་སྐྱེ་ཕལ་པའི་སྣང་ངོར་ཁོང་སྐུ་བལྟམས་ས་སོགས་ཀྱི་གནས་རྣམས་གང་དུ་ཡོད་པ་དང་ཇི་ལྟར་འགྲོ་དགོས་ཚུལ་བཅས་མདོར་བསྡུས་ཙམ་སྨྲས་པ་འདི་ཡང་ལོ་རྒྱུས་སམ་གནས་ཡིག ཡང་ན་དཔྱད་རྩོམ་སོགས་ཅི་ཡང་མིན་པར་

ཐོས་པ་དགའ།

རང་ཉིད་མཇལ་སྐོར་དུ་སོང་བའི་མཐོང་ཐོས་རྣམས་རང་དང་སྐལ་མཉམ་ཚོར་ཁ་བརྡའི་རྣམ་པར་ཕུལ་བ་ཙམ་ཡིན། འདིར་སྒྲུབ་གནས་ཆ་ཚང་འགོད་མ་ཐུབ་ཅིང་ཁ་མི་གསལ་བ། བརྗོད་པ་མ་དག་པ་སོགས་ཞེས་འཛིན་གྱིས་མ་འདྲང་ས་ཀུན་ལྷག་བསམ་དང་མཁྱེན་རྒྱ་ཡངས་པའི་ཀློག་མཁན་རྣམས་ལ་བཟོད་གསོལ་དང་། ད་དུང་སྒྲུབ་གནས་གཞན་གྱི་ལམ་ཡིག་རེ་འདོན་སྤེལ་ཡོང་བའི་རེ་བསྐུལ་ཀྱང་སྙིང་ནས་ཞུ་བོ།།

སྨོས་པ། མི་ཡི་རྟེན་ལ་འབད་པ་ལྷུར་བླངས་པས། །མི་མིན་ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོའི་སྐུ་གྲུབ་པ། །མི་ལ་རས་པའི་སྒྲུབ་གནས་བྱིན་རླབས་ཅན། །མི་ཡི་ཡུལ་དུ་ད་དུང་ལྷམ་མེར་གསལ། །ལས་རླུང་དྲག་པོས་བདག་ཅག་བྱིའུ་ཆུང་ནི། །ངན་སོང་འཁོར་བའི་གཅོང་རོང་མ་འཁྱིམ་གོང་། །གྲུབ་མཆོག་མི་ལའི་སྒྲུབ་གནས་མཇལ་ཐུབ་ན། །བདེ་འགྲོར་སྐྱེ་བའི་སྨོན་ལམ་ཞལ་བཞེས་བདོག །འདིར་འབད་དགེ་བ་བདུད་རྩིའི་རྗེས་འཇོ་བ། །མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་ཕྱིན་སོང་དུ། །བྱིན་པས་ཀུན་ཀྱང་འཆི་བ་མེད་པའི་དཔལ། །རྗེ་བཙུན་མི་ལའི་གོ་འཕང་མྱུར་ཐོབ་ཤོག ། ཅེས་པའང་བསླབ་གསུམ་ནོར་བུའི་མཛོད་འཆང་མཁན་བསོད་ནམས་ཆོས་དབྱིངས་ལགས་ཀྱིས། ཡོངས་གྲགས་སུ་རྗེ་བཙུན་ཆེན་པོ་ཞི་བར་གཤེགས་ནས་མི་ལོ་༨༨༨ ལོན་པའི་རྗེས་དྲན་དུ། མི་ལ་རས་པའི་སྙིང་རུས། ཞེས་པའི་ཆེད་དེབ་ནང་དུ་འགོད་བྱ་ཁ་གསལ་གོ་བདེ་ཞིག་དགོས་པའི་བསྐུལ་མ་གནང་བ་བཞིན། སྐྱོ་བྲག་དཔའ་བརྟན་གྱིས། མདོ་སྟོད་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་གདན་ས་ཆེན་པོ་སྐྱོ་བྲག་དགོན་ཕུན་ཚོགས་ཐུབ་བསྟན་དར་རྒྱས་གླིང་དུ་ལྕགས་ཡོས་ལོའི་ས་ག་ཟླ་བའི་ ཚེས་བཅོ་ལྔ་ཉིན་གྲུབ་པར་བྱས་པ་ལ། སྐྱར་ཡང་ཤར་མི་ཉག་འབོ་གངས་དཀར་དགོན་གྱི་མཁན་རིན་པོ་ཆེ་ཐེག་མཆོག་བསྟན་འཛིན་ལགས་ནས། ཕྱི་ལོ་༢༠༡༥ ལོར་ཐོས་པ་དགའི་བརྟན་དེབ་དཔར་ཐེངས་གཉིས་པའི་བདག་རྐྱེན་གནང་བ་ན་ལྷན་ཐབས་སུ་འགོད་བྱར་ལེགས་བཅོས་བགྱིས་པ་དགེ་བར་གྱུར་ཅིག། ༎

རྗེ་བཙུན་གྱི་གསུང་མགུར་ལས།

བདག་གི་ཞལ་མཐོང་གསུང་ཐོས་དང་། །རྣམ་ཐར་ཡིད་ལ་དྲན་པ་དང་། །མཚན་ནམ་རྣམ་ཐར་ཐོས་ཚད་རྣམས། །མངོན་དགའི་ཞིང་དུ་མཇལ་བར་ཤོག །གང་ཞིག་བདག་གི་རྣམ་ཐར་ལ། །སྒྲུབ་ཅིང་སྒྲུབ་པ་བྱེད་པ་དང་། །འདྲི་ཞིང་འཆད་ཉན་བྱེད་པ་དང་། །ཕྱག་དང་ཕྱག་མཆོད་འབུལ་བ་དང་། །རྣམ་ཐར་ཚུལ་བཞིན་སྐྱོང་བ་རྣམས། །མངོན་དགའི་ཞིང་དུ་མཇལ་བར་ཤོག །མ་འོངས་གང་ཟག་ཐམས་ཅད་ལ། །གལ་ཏེ་སྙོམ་པ་ནུས་སྲིད་ན། །མི་ལོ་ཐོས་དཀའ་བ་སྤྱད་སྤྱད་པས། །གེགས་དང་གོལ་ས་མེད་པར་ཤོག །ཆོས་ཕྱིར་དཀའ་ཐུབ་སྤྱོད་པ་ལ། །བསོད་ནམས་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཡོད། །དེ་ལ་འཇུག་ཅིང་བསྐུལ་བ་ལ། །བཀའ་དྲིན་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཡོད། །མི་ལོ་ཐོའི་རྣམ་ཐར་ཐོས་པ་ལ། །བྱིན་རླབས་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཡོད། །དཔག་མེད་གསུམ་གྱི་བྱིན་རླབས་ཀྱིས། །ཐོས་པ་ཙམ་གྱིས་གྲོལ་གྱུར་ནས། །བསམ་པ་ཙམ་གྱིས་འགྲུབ་པར་ཤོག །བདག་གི་གནས་དང་གནས་མལ་དང་། །དངོས་པོ་མཆིས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས། །གར་སོང་ཡུལ་དུ་བདེ་སྐྱིད་ཤོག །ས་དང་ཆུ་དང་མེ་དང་རླུང་། །ནམ་མཁའ་འབྱུང་བས་གར་ཁྱབ་པ། །དེ་བཞིན་བདག་གིས་ཁྱབ་པར་ཤོག །ལྷ་ཀླུ་ལ་སོགས་སྡེ་བརྒྱད་དང་། །དེ་བཞིན་གཞི་བདག་འབྱུང་པོའི་ཚོགས། །གནོད་པ་སྐད་ཅིག་མི་སྐྱེལ་ཞིང་། །བསམ་པ་ཆོས་བཞིན་འགྲུབ་པར་ཤོག །སྲོག་ཆགས་སྲིན་བུ་ལ་སོགས་པ། །གཅིག་ཀྱང་འཁོར་བར་མི་ལུང་ཞིང་། །མ་ལུས་ང་ཡིས་འདྲེན་པར་ཤོག། ཅེས་གསུངས་སོ།།

尊者的《道歌》中这样说道：

见我闻我说法者，思维我之传记者；闻我名号事业者，愿皆相会净土中。
于我事业与传记，若有效法力行者；听闻思问研究者，供养礼拜恭敬者；
持续我之宗风者，愿皆会聚净土中。未来一切诸众生，若有修行之志愿；
以我苦行修持力，愿无错谬无障碍。若有为法修苦行，当得无量之福德；
劝人修行或自修，皆获无量大功德。若有闻我传记者，当获无比大加持；
三门无量加持力，仅闻名号得解脱；愿依思念即满愿。我之国土及住处，
所有一切诸众生；所住无处不安乐。空等五大所偏处，我亦长久周遍住；
天龙八部与山神，不做丝毫之损恼。心愿如法得成就，乃至虫蚊鸟兽等；
亦皆不坠于轮回，愿我皆得超度之。

Jetsun Milarepa said, "As Iam a yogin who has accomplished true words, it is appropriate for me to make a good aspiration for the present and ultimate happiness and well-being of us all." Having said that, he sang this song of aspiration:

FATHER OF PERFECTED ASPIRATIONS, PROTECTOR OF BEINGS,
MARPA THE TRANSLATOR: I BOW TO YOUR FEET.

ALL YOU DISCIPLES GATHERED HERE, LISTEN!

YOU ARE VERY KIND TO ME.
I AM VERY KIND TO YOU.
MAY WE, MASTER AND DISCIPLES, EQUALLY KIND,
MEET IN THE REALM OF ABHIRATI.

ALL YOU PATRONS PRESENT HERE,
MAY YOU HAVE LONG LIVES AND MERIT.
MAY INCORRECT WISHES NOT ARISE IN YOU.
MAY YOUR WISHES THAT ACCORD WITH DHARMA BE FULFILLED.

MAY THIS AREA BE AUSPICIOUS.
MAY PEOPLE BE FREE FROM SICKNESS AND FIGHTING.
MAY THERE BE GOOD HARVESTS, BOUNTIFUL GRAIN, JOY, AND COMFORT.
MAY ALL PRACTICE DHARMA AT ALL TIMES.

MAY ALL WHO SEE MY FACE, HEAR MY SPEECH,
RECOLLECT MY LIFE,
OR HEAR MY NAME OR OF MY LIFE,
MEET ME IN ABHIRATI.

MAY ANYONE WHO FOLLOWS MY LIFE STORY
IN CONDUCT AND IN PRACTICE;
OR ASKS ABOUT, EXPLAINS, OR LISTENS TO IT;
OR READS, PROSTRATES, OR PRESENTS OFFERINGS TO IT;
OR CORRECTLY EMULATES IT,
MEET ME IN ABHIRATI.

TO ALL PEOPLE OF THE FUTURE:
IF YOU ARE ABLE TO MEDITATE,
MAY YOU, THROUGH MY AUSTERITIES,
BE FREE FROM OBSTACLES AND PITFALLS.

THERE IS IMMEASURABLE MERIT
IN ENGAGING IN AUSTERITY FOR DHARMA.
THERE IS IMMEASURABLE KINDNESS
IN FACILITATING AND ENCOURAGING IT.
THERE IS IMMEASURABLE BLESSING
IN HEARING MY LIFE STORY.

THROUGH THE BLESSING OF THESE THREE IMMEASURABLES,
MAY BEINGS BE LIBERATED JUST BY HEARING IT.
MAY ALL BE ACCOMPLISHED JUST BY CONTEMPLATING IT.

MAY MY PLACES, AND THE PLACES I'VE STAYED,
AND MY BELONGINGS, AND ANYWHERE I HAVE GONE
OR THEY ARE BROUGHT BE FILLED WITH JOY AND WELL-BEING.

WHEREVER THE ELEMENTS OF EARTH, WATER,
FIRE, WIND, AND SPACE ARE PRESENT,
MAY I BE PRESENT TOO.

MAY DEVAS, NAGAS, AND THE REST OF THE EIGHT CLASSES;
LOCAL DEVAS; AND BHUTAS NOT CAUSE
HARM FOR EVEN AN INSTANT.
MAY THEIR WISHES BE FULFILLED IN ACCORD WITH DHARMA.

MAY NOT EVEN ONE ANIMAL, INSECT,
OR OTHER BEING FALL INTO SAMSARA.
MAY I LEAD THEM ALL TO LIBERATION.

Kailash and Lake Mandarava
冈仁波切
普兰
日喀则往西至阿里普兰
（全程993公里）
吉隆县
Jilong
Kyangatsa
Glorious Khuthang
聂拉木县
Nyanang
Gyalgi Shri or Tsip Ri:
定日县
Dingri
White Horse Tooth Cave
Manang
Nyishang Gurta
Lachi Snow Fence
Nyanang Dropa Cave
Chuwar
NEPAL
尼
泊
尔
TIMBU
SINGHATI
拉萨往南至山南洛扎
（全程300多公里）
浪卡子
Southern Drowo Lung
洛扎

密勒日巴圣迹

རྗེ་མི་ལའི་སྒྲུབ་གནས་ངོ་སྤྲོད།

密勒日巴圣迹

In The Foot Steps of The Great Tibetan Yogi Milarepa

པར་ལེན། 摄 影 Photography	མཁན་པོ་དཔལ་བརྟན། 巴丁堪布 Khenpo Paten མཁན་བསོད་ནམས་ཆོས་དབྱིངས། 索曲堪布 Khenpo Sonam Choeying	ལག་རོགས། 助 理 Assistants	དཀོན་མཆོག་སྒྲོལ་མ། 李嘉珮 Lee Ka Pui Foxy ལེགས་མཐོང་། 李通 Leethong འཇམ་དབྱངས་དོན་གྲུབ། 江羊喇嘛 Jamyang Dondup བཀྲ་ཤིས་བཟང་པོ། 扎西桑宝 Tashi Zangpo	དབྱིན་སྒྱུར། 英文翻译 English Translation	ཀརྨ་ཆོས་འཕེལ། 噶玛求朋 David Karma Choephel
འགྲེལ་བཤད། 解 释 Introduction	མཁན་པོ་དཔལ་བརྟན། 巴丁堪布 Khenpo Paten མཁན་པོ་དགའ་དབང་། 嘎旺堪布 Khenpo Ghawang			རྒྱ་སྒྱུར། 中文翻译 Chinese Translation	ཨ་ནེ་མིད་རུང་། 妙融法师 Ani Miao Rong ཆོས་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ། 曲吉江措堪布 Khenpo Choekyi Gyatso

ཏུ་ཐུང། 土豆视频搜索：@Milarepa-Tibetan བོད་སྐད། @密勒日巴尊者-修行洞（全）རྒྱ་སྐད།

paten_388@163.com

ཐེངས་འདིའི་པར་སྐྲུན་སྦྱིན་བདག མཁན་རིན་པོ་ཆེ་ཐེག་མཆོག་བསྟན་འཛིན།

此版印刷功德主 太桥旦曾堪布及其弟子

Sponsored by Khen Rinpoche Thekchok Tenzin

青海昆仑音像出版社出版
ISRC CN-H09-09-0005-0/V · G
（含光盘）

ISBN 7-88618-023-2
9 787886 180231 >